

6 สูตรลับ.... ช่วยสาวสุขภาพใส

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ช่วงนี้โรคหัวใจกำลังระบาด เลยทำให้เป็นห่วงสาว ๆ เวิร์กก็ยุ่งแถม เพราะมีวุ้นแต่ใหม่งานหนักจนเลยที่จะเอาใจใส่ต่อสุขภาพ วาแล้ววันนี้ เรามีวิธีแนะนำสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายให้สาว ๆ ได้รู้จักกัน



1. กินเพื่อเพิ่มพลัง (งาน)

แน่นอนอยู่แล้วว่าสาว ๆ ต้องขอกินน้อยๆ เพื่อต้องการควบคุมน้ำหนัก แต่คุณจะรู้หรือเปล่าวา ขนาดการกินอยู่เฉยๆ ก็ต้องใช้พลังงานด้วย (อย่างน้อยก็หายใจละ) จากผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงจะต้องป้อนพลังงานให้กับกระบวนการเมตาบอลิซึม 300 แคลอรี ในทุกๆ 3 ชั่วโมง และถ้าคุณยังขิงงดอาหารบ่อยๆ อยู่อย่างนี้ อาจทำให้กระบวนการเมตาบอลิซึมทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ไขมันถูกเผาผลาญไม่หมด เกิดเป็นไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเอาได้

ของว่างที่ดี (และควรกินให้ได้ 5 ครั้งต่อวัน) : แอปเปิ้ล น้ำผัก หรือผลไม้แห้ง

2. วิตามิน B2

มีส่วนช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมันให้เปลี่ยนไปเป็นพลังงานที่ใช้ในการทำงานของกล้ามเนื้อ

แหล่งวิตามิน B2 ที่ดี : นมมีมันเนย 1% นมขาดมันเนย นมโลว์แฟต ไข่ไก่ต้มแบบไรโซลิน และขนมปัง

3. กินแคลเซียมเสริมกระดูก

การได้รับแคลเซียมและโปรตีนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญอยู่แล้ว สำหรับผู้หญิง และยังภายในวัยหมดประจำเดือนด้วยแล้ว จะยิ่งสำคัญมาก เนื่องจากมีระดับเอสโตรเจน (ฮอร์โมนที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างและรักษาแคลเซียมในกระดูก) ต่ำกว่าวัยอื่นๆ

แหล่งแคลเซียมที่ดี : นม เต้าหู้ หรือน้ำส้มคั้น

Tips : ไม่ควรกินพร้อมกับไฟเบอร์นะ เพราะจะทำให้แคลเซียมไปจับกับแร่ธาตุตัวอื่นๆ ในลำไส้ กลายเป็นตัวขัดขวางการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายตัวอื่นๆ ได้

4. กินผักได้วิตามิน

จริงหรือ? การกินผักอย่างเดียวไม่ได้หมายความว่าถึงสุขภาพที่ดีเสมอไปนะ เพราะแร่ธาตุบางตัวก็พบได้ในเฉพาะเนื้อสัตว์เท่านั้น อย่างธาตุสังกะสี (แร่ธาตุที่ช่วยเรื่องความจำและความคิด) ที่พบมากในหอยนางรม และวิตามิน B12 (วิตามินที่สำคัญต่อเซลล์เม็ดเลือดแดงและเส้นใยประสาท) ที่พบมากในเนื้อแดง ปลาไข่ และนม

5. ถั่วเหลือง

ขอปรบมือให้กับคนที่กินถั่วเหลืองเป็นประจำ เพราะนอกจากคุณจะได้รับโปรตีนและไฟเบอร์ที่สูงแล้ว ในถั่วเหลืองยังมีสารสำคัญที่ชื่อ Phytoestrogens ซึ่งช่วยในการลดปริมาณของไขมันเลว (LDL) และเพิ่มปริมาณของไขมันดี (HDL) ให้กับร่างกายอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจด้วย

6. สาวกินเหล็ก

เหล็กในที่นี้ก็คือธาตุเหล็กนั่นเอง ซึ่งธาตุเหล็กนี้ก็มีความสำคัญต่อร่างกายของเรา โดยเฉพาะกระบวนการสร้างฮีโมโกลบินในเซลล์เม็ดเลือดแดง และสัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณมีธาตุเหล็กในปริมาณที่น้อยเกินไป คือ จะเหนื่อยง่าย และมีความอดทนต่ำ

แหล่งธาตุเหล็กที่ดี : เนื้อแดงไม่มีมัน และเนื้อไก่-เบ็ดดำ (เพราะธาตุเหล็กอยู่ในฟอรัมที่ถูกดูดซึมได้ง่าย)

ที่มา : cityvariety.com