

เลือกกินอาหาร แบบลดพุง

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

เลือกกินอาหาร แบบลดพุง



ยิ่งกินยิ่งอ้วน ยิ่งไม่กินก็ยิ่งอ้วน เป็นเพราะเลือกกินไม่ถูก และอดผิดวิธี
เวลาน้ำหนักขึ้นเป็นเรื่องง่ายกว่าหุ่นขึ้น แต่เวลาจะเอามันลง มันยากมันเย็น ชายหนุ่มหญิงสาวเจอปัญหาเหมือน ๆ กัน เริ่มตันด้วยกินแบบไม่ยั้ง น้ำหนักขึ้นเร็วจนหน้าตกใจ ไปไหนใคร ๆ ก็ทักให้เสียเซลฟ์

คนส่วนมากจะเริ่มตันค้อมน้ำหนักด้วยการลดอาหาร งดกินตามปกติ แต่จะกลับทำให้ยิ่งอ้วน เพราะร่างกายจะตกใจกับการลดอาหาร ก็จะปรับตัวด้วยการลดการเผาผลาญลง อาหารที่ลดลง การเผาผลาญลดลง ผลคือน้ำหนักเท่าเดิม บางคนอาจเพิ่มขึ้นเพราะเผาผลาญน้อยลงมาก

การควบคุมน้ำหนักที่ดีทางหนึ่งคือการเลือกทานอาหารที่ไม่ไปเพิ่มไขมันในร่างกาย และต้องไปลดไขมันที่อยู่รอบพุงเรา ซึ่งเป็นไขมันอันตราย ที่สามารถก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง Chronic Disease เช่น ความดันสูง เบาหวาน โรคหัวใจ

กลุ่มอาหารที่สำคัญ และมีบทบาทในการช่วยลดไขมันรอบเอวได้ดี ทำให้พุงยุบ คือ กลุ่มอาหารที่เป็นกรดไขมันจำเป็นที่ไปประโยชน์ต่อร่างกายและป้องกันโรค

MUFA (Monounsaturated Fatty Acids) มีทั้ง กรดไขมันจำเป็นไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว แผลแบบตรง ๆ ดิบ ๆ เป็นกรดไขมันจำเป็นในร่างกายที่สร้างประโยชน์ในร่างกายมีสุขภาพดี การจะจำว่าอาหารประเภทไหนมี MUFA เยอะ คงจำกันไม่หมด เราลองมาดู ประเภทง่าย ๆ ที่เราเอาไปประยุกต์กับอาหารประจำวันได้

เพียงคุณนำเอาอาหารที่ฉันผสมในอาหารจานหลักของคุณอย่างใดอย่างหนึ่งให้ได้ทุกวัน รับรองได้ว่าคุณจะมีสุขภาพที่ดีอย่างที่คุณอยาก

1. ประเภทน้ำมัน

เราเลิกใช้น้ำมันหมูประกอบอาหารมานานแล้ว หลังจากเราเป็นโทษต่อระบบหลอดเลือดของเรา จากนั้นเราก็มารู้จักน้ำมันพืช แต่เราก็กินมากเกินไปจนเกิดโทษ น้ำมันพืชบางประเภทก็สร้างปัญหาหากิน เช่น น้ำมันปาล์ม

เรากำลังเข้ายุคน้ำมันเพื่อสุขภาพจริง ๆ คือน้ำมันมะกอก ที่นำมาประกอบอาหาร แม้จะมีราคาสูงกว่าน้ำมันพืชทั่วไป แต่ประโยชน์มากกว่า นอกจากนี้ยังมีกลุ่มน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอย ก็มีคุณสมบัติที่ดีเหมือนกันแต่ราคาจะยอมเยากกว่าเพราะเป็นพืชที่ปลูกได้ใน แถบบ้านเรา

น้ำมัน CANOLA เป็นพืชอีกประเภท หนึ่งที่ปลูกมากในแคนาดา เราสามารถเลือกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากน้ำมัน CANOLA หรือจากน้ำมันดอกทานตะวัน ทากับขนมปัง จะดีกว่าการใช้น้ำมันอื่น ๆ หรือที่อันตรายกว่านั้นคือเนยเทียม หรือ มาร์การีน (ที่ร้านขนมปังรถเข็นหรือร้านข้างทางนิยมใช้ เพราะลดต้นทุนได้ดี

Flaxseed เป็นพืชตระกูลปอป่า ที่เอาใยมาทำผ้าลินิน ส่วนเมล็ดเอาไปสกัดทำน้ำมัน เดียวนี้ก็มีสกัดเอามาทำอาหารเสริม เป็นน้ำมันที่เอาเมล็ดที่คั่วแล้วแต่ไม่เหมะที่จะเอาไปผัดหรือทอดเหมือนน้ำมัน ประเภทอื่น ๆ ปริมาณที่ใช้ให้โตเกิดประโยชน์ควรให้โตมีละ 1 ช้อนโต๊ะ

2. Nuts & Seed

ถั่วหลาย ๆ ประเภท มีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้พลังงานแต่ไม่มีไขมัน เช่น วอลนัท อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ จะนำมาเป็นของว่างกินเล่น หรือนำมาเป็นเครื่องเคียงอาหารคาว เช่น โรยหน้าสลัด เมล็ดทานตะวันก็เป็นแหล่งอาหารคุณภาพเช่นกัน

3. Avocado

อโวคาโด ผลไม้ทรงคล้ายระฆังที่มีถิ่นกำเนิดจากแถบอเมริกากลางและใต้ เป็นผลไม้ที่มีสารอาหารมากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบี ไฟเลท วิตามินซี และมี MUFA สูงถึง 15% แม้จะไม่ใช่อาหารที่เราคุ้นเคย หากจะเสียเงินที่เท่ากัน ควรเลือกผลไม้พิเศษนี้จะดีต่อสุขภาพเรา

4. Qjives

โอลีฟ มะกอกจากเมดิเตอร์เรเนียน ไม่ใช่มะกอกบ้านเรา เพราะคุณค่าสารอาหารแตกต่างกันมหาศาล เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ นำมากินเล่น นำมาประกอบอาหาร

5. ช็อคโกแลต

เป็นอีกตัวที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง แต่ต้องเลือก Dark Chocolate ไม่ใช่ที่ผสมนมหรือครีม แทนที่จะลดพุงกลายเป็นพุงยอ แล้วมาโทษว่าแนะนำให้กินช็อคโกแลต แล้วดี

เลือกรับประทานให้ถูกส่วน ผลดีระยะยาวได้แก่ต้นแน่นนอน