

กินข้าว.....ทำให้อ้วนจริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

กินข้าวทำให้อ้วนจริงหรือ?

หนึ่งในสูตรอาหารที่ควบคุมน้ำหนักที่ได้ยินบ่อยๆ คือ การงดกินอาหารจำพวกแป้ง หรือคาร์โบไฮเดรต พุดง่ายๆ ว่าหากอยากควบคุมน้ำหนักแล้วก็ไม่มียกข้อยกเว้นตามมองอาหารจำพวกแป้งหรืออาหาร ที่มีรสหวานได้เลย

สมัยนี้หญิงสาวจำนวนไม่น้อยหันมาสนใจดูแลเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มากขึ้น โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลอรีและไขมันต่ำ เพื่อรักษารูปร่างและควบคุมน้ำหนัก ดังนั้นหากใครมีสูตรอาหารที่ลองทานแล้วได้ผล ก็มักจะบอกต่อกัน หนึ่งในสูตรอาหารที่ควบคุมน้ำหนักที่ได้ยินบ่อยๆ คือ การงดกินอาหารจำพวกแป้ง หรือคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ขนมปัง บะหมี่ พาสต้า ถั่วอบแห้ง และผักที่ให้สารอาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ มันฝรั่ง ข้าวโพด และ พืชทง หรือแมแตพวกผลไม้และผลิตภัณฑ์จากนมที่มี ฟรุคโตส และแลคโตส พุดง่าย ๆ ว่าหากอยากควบคุมน้ำหนักแล้วก็ไม่มียกข้อยกเว้นตามมองอาหารจำพวกแป้งหรืออาหาร ที่มีรสหวานได้เลย

และก็เป็นที่น่าสนใจที่ว่า มีอาหารลดน้ำหนักหลายสูตรแนะนำให้กินอาหารประเภทโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ได้มากเท่าที่อยากกิน แต่ห้ามกินพวกคาร์โบไฮเดรต โดยอ้างว่าการกินอาหารที่ให้โปรตีนสูงจะช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันได้ดีกว่า การกินอาหารที่มีอัตราไขมันต่ำ

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาเร็วๆ นี้พบว่า การกินอาหารที่เน้นโปรตีน หรือมีไขมันต่ำ ต่างก็ให้ผลสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักเหมือนกันหากทานต่อเนื่องเป็นเวลา 2 ปี ขณะเดียวกันหากมีแวตงดกินอาหารพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตอย่างจริงจัง จะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายดังนี้

- * ร่างกายจะขาดวิตามิน บี ซึ่งจะทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานช้าลง
- * หากงดกินผลไม้ หรือผักที่ให้สารอาหารประเภทแป้ง จะทำให้ร่างกายขาดใยอาหาร วิตามิน เอ ซี และ อี ซึ่งก่อให้เกิดอาการท้องผูก การมองเห็นตอนกลางคืนไม่ชัด ภูมิคุ้มกันต่ำ และอาจก่อให้เกิดมะเร็งได้ตามลำดับ
- * หากงดดื่มนมจะทำให้กระดูกพรุนเมื่ออายุมากขึ้น เนื่องจากร่างกายขาดแคลเซียม
- * การจำกัดอาหารประเภทแป้ง จะทำให้คุณหันไปกินไขมัน โปรตีน และเกลือมากขึ้นซึ่งเสี่ยงทำให้ระดับโคเลสเตอรอลเพิ่มสูงขึ้น โรคไต และความดันโลหิตสูง

ดังนั้นผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก หรือควบคุมอาหาร ไม่ควรมุ่งลดอาหารจำพวกแป้งอย่างเข้มงวดอีกต่อไป เพราะจริงๆ แล้ว คาร์โบไฮเดรตไม่ได้ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นแต่อย่างใด แต่กลับเป็นพวกไขมันกับน้ำตาลมากกว่าที่เป็นตัวการสำคัญ ดังนั้นเราควรเลือกกินอาหารที่มีคุณค่า มีสัดส่วนตามธงโภชนาการ นั่นคือกินอาหารจำพวกแป้งเป็นฐานหลัก เช่น ขนมปังโฮลวีท ข้าวกล้อง เป็นต้น เพื่อให้พลังงานเพียงพอต่อร่างกาย รวมถึงใยอาหารและวิตามินต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้อิ่ม ไม่หิวเร็ว และที่สำคัญคือ ไมกินมากเกินความจำเป็น

กินผลไม้และผัก โดยต้องให้ได้ 2-3 ส่วนของปริมาณอาหารแต่ละวัน เนื่องจากประกอบด้วยวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันไม่มาก เช่น เนื้อปลา ออกไก่ กินเตาหุไม่เกิน 12 ซอนโตะต่อหนึ่งวัน กินผลิตภัณฑ์จากนมเพื่อป้องกันการขาดแคลเซียม ที่สำคัญต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานและไขมันมาก เช่น ของทอด มันฝรั่งทอด เค้ก ของหวาน ไอศกรีม น้ำหวานต่างๆ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลสำเร็จ คือ เราต้องใช้พลังงานมากกว่าที่กินเข้าไป ดังนั้นหากคุณเลือกกินอาหารที่ให้แคลอรีต่ำ ควบคู่กับการออกกำลังกายแล้ว แนนอนหาสามารถควบคุมน้ำหนักได้แน่นอน วิธีนี้ทำได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องรอใครและไม่เปลืองเงินด้วยนะค่ะ

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today