

อาหาร...เพิ่มพลังชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

“อาหารเพิ่มพลังชีวิต”



“You are what you eat” วลีติดปากที่มักจะบอกกล่าวแก่บรรดาเพื่อนฝูง หรือ ลูกศิษย์ เวลาที่มาขอคำแนะนำดีๆ กับอาหารการกิน ว่ากินอะไรทำให้สุขภาพดี

สุขภาพดี ความเปล่งปลั่งสดใส ทั้งจิตใจและร่างกาย เหล่านี้เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่รับประทานเข้าไป เพราะสิ่งเหล่านั้นจะไปเปลี่ยนเป็นทุกๆ เซลล์ของร่างกาย หากเรียนรู้ที่จะทานอาหารให้เป็นยา โอกาสที่จะพบความเจ็บป่วยแทบจะไม่มีเสีย แต่ถามว่า ร่างกายจะสามารถต่อต้านเชื้อโรค และบำบัดรักษาตัวเองได้ โดยไม่ต้องใช้ยา



และอาหารที่จะยกมาให้รู้จักในวันนี้ ก็คือ...

Raw/Vegan Organic Food อาหารเพิ่มพลังชีวิต ทำให้ดูสดชื่นแจ่มใส มีชีวิตชีวา และสุขภาพดี ได้ทุกๆ วัน ที่ต้องให้นิยามเช่นนี้ เพราะจากประสบการณ์ที่สั่งสมมานานนับสิบปี ในฐานะผู้สนใจ จนไปศึกษาเล่าเรียนมาจากสถาบันต่างๆ ที่ได้ชื่อว่าเป็นภูมิลำเนาอาหาร Raw Food ในอเมริกา จนได้กลายเป็นเชฟและผู้ฝึกสอนและเชี่ยวชาญด้านอาหาร Raw Food ในปัจจุบัน

ยิ่งกว่านั้น อาศัยประสบการณ์ตรงจากชีวิต ที่สมัยก่อนเป็นคนสุขภาพไม่ดี จึงเริ่มจากรับประทานอาหารมังสวิรัตีก่อน แต่พอได้มารู้จักอาหาร Raw Vegan Food ได้เริ่มหันมาศึกษาและรับประทานไปด้วย ทำให้ได้เห็นถึงความแตกต่าง และอาการของโรคที่เคยเป็นก็ค่อยๆ ทุเลาลง เช่น ไข้สุดที่หนาวเหน็บในฤดูหนาว ไข้ ก็หายไปด้วยไม่ต้องผ่าตัด ด้านอารมณ์ก็ดีขึ้นจากที่เป็นคนมักจะหงุดหงิดง่าย ใจโกรธ แดกกลับเปลี่ยนเป็นอารมณ์สงบขึ้น รู้สึกสดชื่นมาจากภายในร่างกาย และกลับมีพลังชีวิตมากขึ้น

เกริ่นเรื่องส่วนตัวมาพอควรแล้ว มาเริ่มทำความรู้จักกับอาหารสุขภาพเทรนด์ใหม่นี้กันดีกว่า



Raw Food คือ อาหารที่คัดสรรวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิก คือ ปลูกขึ้นตามธรรมชาติ อาทิ ผักสด ผลไม้สด ถั่ว เมล็ดธัญพืช ดันอ่อนของเมล็ดพืช เช่น ถั่วงอก ข้าวสาลี สาหร่าย ฯลฯ ที่ปราศจากสารพิษและการปรุงแต่งทางเคมี ผ่านกระบวนการผลิตในอุณหภูมิที่ความรอนไม่เกิน 46 องศาเซลเซียส ไม่มีส่วนผสมของ เนื้อสัตว์ แป้ง น้ำตาล เพื่อคงคุณค่าเอ็นไซม์ของพืชผัก ผลไม้ และ คงคุณค่าทางโภชนาการไว้อย่างสมบูรณ์ที่สุด



ส่วน **Vegan Food** คือ อาหารที่ไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ และ ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ทุกชนิด เช่น ไข่ นม น้ำมัน ฯลฯ

ปัจจุบัน อาหารประเภท Raw Vegan Food กำลังได้รับความนิยมในสหรัฐฯ เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในดูลุมเซเลบริตี้และผู้คนทั่วไปที่เล็งเห็นถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารประเภทนี้ นั่นคือ ผู้ที่ทาน Raw Vegan Food เป็นประจำจะรู้สึกถึงความแข็งแรงและความสะอาดของร่างกายในอย่างแท้จริง อาทิ ซูซาน ซาแวนดอน, แชร, อลิเซีย ซิลเวอร์สโตน ฯลฯ ส่วนในเมืองใหญ่ของอเมริกา อย่าง ซานฟรานซิสโก นิวยอร์ก ชิคาโก และลอส แองเจลิส สามารถพบร้านอาหารประเภท Raw Food ได้โดยทั่วไป



อาหาร Raw, Vegan Food นั้น จะช่วยให้อวัยวะได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามที่ร่างกายต้องการเต็มที่ เนื่องจาก Raw Food อุดมไปด้วย เอนไซม์ วิตามิน เกลือแร่ ไอเมกา 3 และไอเมกา 6 ซึ่งได้จากพืช และโปรตีนจากพืช ซึ่งมีคุณค่าต่อร่างกายมากกว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์



ประโยชน์ของ Raw Food ยังช่วยในการล้างพิษ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยทำให้สมองมีประสิทธิภาพ ช่วยให้สายตาดีขึ้น ช่วยระบบย่อยอาหาร ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ผ่องใส มีชีวิตชีวา ช่วยเสริมสร้างพลังชีวิต ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยให้อารมณ์ดี

เชื่อเถอะค่ะ...วันหนึ่งลองหันมารับประทานผัก ผลไม้สดกันให้มากขึ้น จะเพิ่มเมนูสลัดไว้ในรายการอาหารของคุณบ้าง หรือ จะเลือกเป็นของว่าง หรือ ของหวานแทนก็ดูจะเป็นการเริ่มต้นนิสัยการกินที่ดี

นอกจากนี้ ขณะกำลังรับประทาน การเคี้ยวอาหารก็สำคัญ...ต้องรู้จักเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร และ กระบวนการดูดซึมทางร่างกาย หนุ่มสาวออฟฟิศทั้งหลาย อาหารกล่องติดตัว ควรเว้นซะ เพราะอาหารเหล่านี้จะเป็นตัวไปลดปริมาณกรดไขมัน ซึ่งจะทำให้เพิ่มจำนวนคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) และ ลดจำนวนคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภททอด แต่อาจเป็นทางเลือกทดด้วยน้ำมันดอกคำฝอยจะดีที่สุด

หันมาลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของคุณดู แล้วคุณจะรู้ว่า “อาหารดีมีค่าดุจดั่งคำ” เขียวนะ

ที่มา women.thaiza.com