

กินดี...มีวินัย...หัวใจเข้มแข็ง

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2552

"กินอย่างไร..ให้หัวใจแข็งแรง"

มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกับบริษัทแอ็บบูต ลาบอแรตอริส จำกัด จัดงานเสวนาเรื่อง "กินอย่างไร..ให้หัวใจแข็งแรง" ที่เซ็นทรัล ปิ่นเกล้า โดย ดร.ชนิตา ปิโสดิการ จากสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล และอุปนายกสมาคมนักกำหนดอาหารประเทศไทย แนะนำให้กินอาหารครบ 5 หมู่ ควรเลือกอาหารเพื่อสุขภาพให้มากขึ้น เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และข้าวไม่ขัดสี ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อเขาไปทำหน้าที่ดักจับไขมัน น้ำตาล และสารพิษทั้งหลายที่ติดเขาไปกับอาหารที่เรากินเขาไป กักเก็บไว้บนลำไส้ใหญ่ รุงเข้มาก็จะถ่ายออกไป ขณะเดียวกัน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งมีอยู่มากในหนังไก่ หมู 3 ชั้น น้ำมันจากรสสัตว์ รวมทั้งไขมันทรานส์ที่มีมากในกลุ่มเบเกอรี่ เนยเทียม ครีมเทียม มากาซีน และควรหันมาบริโภคปลาให้มากขึ้น เนื่องจากในเนื้อปลามีไขมันชนิดดี หรือ โอเมกา 3 ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันไม่ดีออกจากร่างกาย

ส่วนน้ำผลไม้ควรเลือกน้ำผลไม้ชนิดผสมไซท์ที่ไม่มีน้ำตาล หรือมีน้ำตาลในปริมาณที่ต่ำ เช่น น้ำเก๊กฮวย น้ำใบบัวบก น้ำมะตูม น้ำขิง น้ำมะเขือเทศ น้ำกระเจียบ เป็นต้น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เป็นการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้หวาน ทั้งยังย้ำอีกว่าให้ควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรง