

## 10 กฎเหล็กแห่งการกิน สำหรับคนกลัวแก่ !!!!!!!

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2552

### “You are what you eat”

“เป็นบัญญัติ 10 ประการในการกินพิชิตแก่เลยละกัน” คุณหม่อัจฉิมากล่าวในงานเสวนา “รู้จัก รู้ใจ สาววัย 40+” ที่จัดขึ้นโดยสวนงาน Women Media Business ของบริษัท รักลูก กรุ๊ป

เรานำมาฝากท่านผู้อ่านที่รักความงามและห่วงสุขภาพดังนี้ครับ

และมีชีวิตชีวา ...แต่จะกินอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ และชะลอวัยที่กำลังเริ่มร่วงโรย ให้ฟื้นกลับมากระฉับสดชื่น กระจ่างระเปร่า

...ต้องให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแห่งศาสตร์ชะลอวัย (Anti-aging) อย่าง พญ.อัจฉิมา สุวรรณจินดา กรรมการผู้จัดการสถาบันวิจัยพัฒนาและความงามเมดิไซน์ (MEDISCI) เป็นผู้เคลียร์ประเด็นนี้ครับ

## กฎข้อที่ 1

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพราะร่างกายต้องนำไปใช้ในการทำงาน ทุกอันสำคัญหมด ไขมันก็สำคัญนะ เพราะอย่างน้อยร่างกายก็ต้องการไขมันประมาณ 7-10 % ของไขมันอิ่มตัว เพื่อเป็นคอเลสเตอรอล เพื่อใช้ในการสร้างฮอร์โมน

## กฎข้อที่ 2

กินอาหารโดยแบ่งเป็นมื้อย่อยๆ ประมาณ 5 มื้อ ได้แก่ มื้อหลัก 3 มื้อ เช้า เที่ยง เย็น และอาหารว่าง 2 มื้อเล็กๆ ช่วงสายและบ่าย การกินเป็นมื้อย่อยๆ 5 มื้อ เป็นการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ เราจะได้ไม่มีภาวะดาวน์อินซูลิน

## กฎข้อที่ 3

กินอาหารในปริมาณเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป อย่ากินจนอึดเกินไป กินให้พอดี เพราะยิ่งกินเยอะ ร่างกายก็จะเสื่อมเยอะ ควรกินปริมาณแคลลอรี่ให้พอดีกับที่เราจะใช้ทำงาน

## กฎข้อที่ 4

เน้นกินผักและผลไม้หลากหลายสี เช่น สีแดง เขียว ส้ม เหลือง ม่วง แดง เพื่อได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่หลากหลาย และไม่มีปัญหาในเรื่องภูมิแพ้อาหารด้วย

## กฎข้อที่ 5

กินอาหารเช้าทุกวัน การกินอาหารเช้าสำคัญต่อการควบคุมความรู้สึกอยากอาหาร การตอบสนองของร่างกายต่อฮอร์โมนอินซูลิน และกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย โดยอาหารเช้าเราจะเพิ่มพลังงานให้แก่ว่างกายเพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ และช่วยลดความรู้สึกหิว ทำให้กินอาหารในมื้อถัดไปลดลง ส่งผลให้การหลังฮอร์โมนอินซูลินอยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ

มีการศึกษาพบว่าผู้ที่กินอาหารเช้าทุกวัน จะมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนและโรคเบาหวานน้อยกว่าผู้ที่งดอาหารเช้าถึง 35-50% และยังพบว่าการงดอาหารเช้านั้น นอกจากเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนและโรคเบาหวานแล้วยังอาจก่อให้เกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย

## กฎข้อที่ 6

กินปลาทะเลเช่น ปลาทู ปลาทูน่า ปลาแซลมอน เพราะปลาเหล่านี้มี omega 3

## กฎข้อที่ 7

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มน้ำตาล และแอลกอฮอล์

สมัยก่อนหมอมไม่ค่อยดื่มกาแฟ แต่จะดื่มแต่กาแฟ เพื่อให้อัฟทั้งวัน ร่างกายก็จะเสื่อมเร็ว รู้ตัวอีกทีก็ต้องปรับเยอะ จนตอนนั้นก็ไม่ได้ดื่มกาแฟแล้ว มีพลังงานทั้งวัน โดยที่พลังงานไม่ตก ไม่ต้องใช้ตัวกระตุ้นจากกาแฟหรือโคก ชูเขียวกินได้ แต่อย่าเยอะ มีสารแอนตี ออกซิแดนท แต่ก็มีคาเฟอีนด้วย อะไรที่เยอะเกินไปไม่ดี เพราะกาแฟมีสารแอนตีออกซิแดนท แต่อย่าดื่มเยอะ อย่าน้ำครีมเทียม เพราะเป็นไขมันแปรรูป กาแฟที่ควรดื่มคือ กาแฟสด instance coffee นี่ผ่านการแปรรูปจนสารอาหารแทบไม่มีเหลือแล้ว

หมอขอเน้นอีกครั้งว่า ดื่มกาแฟได้นะ แต่อย่าเยอะ และอย่าดื่มเพื่อให้เป็นตัวกระตุ้นร่างกายให้ตื่น บางคุณต้องใช้กาแฟเป็นตัวกระตุ้น เช่น ในกลุ่ม chronic fatigue syndrome เหนื่อย นอนไม่พอ ต้องใช้กาแฟกระตุ้น ทำให้ระบบอินเสีย ตับ ไต ร่างกายหลังคอร์ติซอลมาก ปัญหาที่จะตามมา

## กฎข้อที่ 8

ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือการคำนวณน้ำหนักเราเป็นปอนด์ แล้วหารด้วย 2 ก็จะได้ปริมาณน้ำที่เราควรกิน

## กฎข้อที่ 9

กินอาหารธรรมชาติและผ่านแปรรูปน้อยที่สุด พวกธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ถั่วต่างๆ และควรปรุงอาหารด้วยวิธีอบ นึ่ง ตุน หลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีไขมันและแปงสูง

พุดง่ายๆ คือ กินข้าวกล้องได้ตลอดยั้งดี และกับข้าวก็แบบที่ทำง่ายๆ ต้ม ผัด ก็พอ

## กฎข้อที่ 10

หลีกเลี่ยงอาหารปรุงแต่งด้วยผงชูรส สารกันบูด สารแต่งกลิ่น สี และรส เป็นไปได้ก็กินข้าวนอกบ้านให้น้อยที่สุด

เห็นได้ว่า กฎเหล็กทั้ง 10 ข้อนี้ไม่ยากเลยเพียงแต่เรียกร้อง 'ความใจแข็ง' และ 'ความมีวินัย' ให้กับตัวเองเท่านั้นเอง ! เอาใจช่วยครับ

<http://www.manager.co.th/CelebOnline/ViewNews.aspx?NewsID=9520000147091>

<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=rुकponpon&month=03-2007&date=26&group=6&gblog=2>