

การทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ... แบบหยินหยาง

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2552

การดูแลรักษาสุขภาพ ในทางการแพทย์แผนจีน **จะให้ความสำคัญในการรักษาสมดุลของระบบร่างกาย** ให้มีความเป็นหยินและหยางที่พอดีกัน เมื่อหยินและหยางมีความสมดุล การเกิดโรคภัยและความเจ็บป่วยก็ย่อมห่างไกล

แต่ด้วยการดำรงชีวิตในปัจจุบัน มีความเร่งรีบแข่งกับเวลา

การผจญชีวิตบนท้องถนนเพื่อแข่งกับเวลาของการเดินทางต่างๆ ทำให้ผู้คนในเมืองมีความเร่งรีบ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายได้รับอาหารไม่ครบถ้วน โดยเฉพาะอาหารเช้า และทำให้เกิดปัญหาต่อระบบซีในร่างกาย ดังนั้นวันนี้จะมาแนะนำการดูแลสุขภาพมือเช้า สำหรับพวกเราชาวเมืองที่เร่งรีบกัน

1. การอาบน้ำชำระร่างกายตอนเช้า ควรอาบน้ำที่อุ่นเล็กน้อย

ไม่ควรที่จะให้ร่างกายที่เพิ่งตื่นนอนในตอนเช้าถูกราดรดด้วยน้ำที่เย็น เพราะในการพักผ่อนที่ผ่านมา ร่างกายเราอยู่ในสภาวะหยิน หรือการนอนหลับมาเป็นเวลานาน

จึงต้องปรับซีในร่างกายด้วยการอาบน้ำอุ่นขึ้นเล็กน้อย เพื่อปรับอุณหภูมิร่างกาย อย่าประมาทไปค่ะ มีปรากฏมาแล้ว ตื่นมาสดชื่นดี แต่พอเข้าไปอาบน้ำเย็นยามเช้า เกิดอาการวิงเวียน แบบหน้าจะมืด เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน เรียกว่าน็อคคะ เซานั้นเลยมีนงไปทั้งวัน

2. ตื่นนอนตอนเช้า ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 1-2 แก้วคะ ถ้าเป็นน้ำอุ่นได้จะดีทีเดียว ก็เพื่อให้เกิดความเป็นหยาง น้ำเย็น น้ำผลไม้แช่เย็น ควรงด

3. ควรรับประทานอาหารเช้า เป็นประจำอย่าให้ขาด เพื่อให้พลังงานหยางแก่ร่างกาย ซึ่งทางการแพทย์ได้มีการยืนยันแล้วว่า อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด และมีผลต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว โดยเฉพาะเรื่องภูมิคุ้มกันนี้แหละ สำหรับคุณๆ ที่ทำงานหรือน้องๆ นักเรียน นักศึกษา ที่ต้องเร่งรีบแข่งกับเวลา อาจรับประทานอาหารเช้าไม่ทัน แดงกว่ามีอาหารด่วนให้เลือกแก้ปัญหาดังนี้

3.1 สำหรับท่านที่ชอบรับประทานนมอยู่แล้ว ตอนเช้าห้ามทานนมที่แช่เย็นนะค่ะ เพราะร่างกายอยู่ในช่วงวอร์มอัพคะ แดงกว่าขอแนะนำให้อนมให้อุ่นเล็กน้อย โดยเข้รอรอนก็พอ ไม่ต้องขนาดไปต้มใหม่ในหม้อนะจ๊ะ ถ้ามีไมโครเวฟก็ตามสะดวก หรือถ้าซื้อมาเป็นกล่อง UHT ก็ไม่ต้องเข้รอุ่น ไว้อุ่นหม้อทิ้งไปเลยก็ใช้ได้แล้ว ถ้าจะทานร่วมกับพวกคอนเฟลค ให้นานมไปอุ่นรอนก่อน

3.2 หากมีเวลา ควรรับประทานอาหารเช้าที่ร้อนๆ เช่น ข้าวต้ม ข้าวต้มกระดูกหมู หรือข้าวต้มทุเรียนเครื่อง โจ๊ก ต้มเลือดหมู ข้าวแกงร้อนๆ ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายตื่นตัวได้รับสารอาหาร ช่วยปรับอุณหภูมิร่างกายให้พร้อมทำงาน เหมือนเครื่องยนต์ที่วอร์มเครื่องพร้อมทำงาน

3.3 หากมีเวลาน้อยไปอีก คราวนี้ต้อง โอวัลติน ซารอน เต้าหูนึ่งน้ำขิง บัวลอยน้ำขิง น้ำเต้าหู้คะ ซื่อไปนั่งทานที่ทำงานกันเลยทีเดียว แต่ขอแนะนำ...การทานที่ถูกต้องตามหลักหยินหยางและได้ประโยชน์ คุณต้องมีปาทองโก่ควบคู่ด้วยคะ เพราะว่าพวกโอวัลติน ซารอน น้ำเต้าหู้ จะเป็นกลุ่มอาหารที่เป็นธาตุหยิน แต่ปาทองโก่จะเป็นอาหารธาตุหยาง เมื่อทานพร้อมกันจึงจะดี ขนาดคนสองกงทานโจ๊กกันทุกเช้า ก็ต้องมีปาทองโก่เป็นเพื่อนเลยคะ

4. หลีกเลี่ยงการทานของที่เย็นจัด เครื่องดื่มที่ใส่น้ำแข็ง เครื่องดื่มที่แช่เย็นตามตู้แช่ หรือเครื่องกดตามร้านสะดวกซื้อ

5. หมั่นออกกำลังกาย ตามสภาพร่างกายในวันหยุดบ้าง

เหล่านี้เป็นวิธีดูแลสุขภาพและอาหารการกินอย่างง่าย ๆ เพื่อสุขภาพของคุณ ที่สำคัญก่อนซื้อหาก็ต้องดูเรื่องความสะอาดด้วย เพียงเท่านี้ร่างกายของคุณก็จะมีสุขภาพในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ได้ตามระบบของธรรมชาติ ถ้าคุณทานอาหารทุกเช้า หมั่นออกกำลังกาย ระบบต่างๆ ในร่างกายก็จะแข็งแรงโดยไม่ต้องพึ่งยา เพราะยาไม่ใช่อาหารค่ะ

ขอบคุณภาพจาก <http://new.goosiam.com/news2/html/0019086.ht>