

อาหารเข้าป้องกัน "โรค+อ้วน" ...!!!

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

อาหารเข้าป้องกัน "โรค+อ้วน"

มือเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะไม่เพียงเติมพลังงานให้ร่างกายและสมองให้พร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตลอดวัน อาหารเขายังป้องกันโรคเบาหวาน หัวใจและโรคอ้วนได้อีก

อาหารเชาลดน้ำหนัก

ใครที่ลดน้ำหนักอยู่ และคิดว่าการงดอาหารเช้าจะช่วยให้ผอมได้ คุณกำลังทำสิ่งที่ตรงกันข้าม การงดอาหารเช้าทำให้ร่างกายลดระบบเผาผลาญลง สมองจะหลั่งสารเคมีที่ชื่อว่า นิวโรเปปไทด์ วาย (neuropeptide Y) ซึ่งจะส่งสัญญาณให้คุณกินโดยไม่รู้ตัว มีภาวะที่เรียกว่า " อูการกินกลางคืน " (night eating syndrome) คือเมื่อเริ่มกินมือกลางวันแล้ว คุณจะหยุดไม่ได้จนกระทั่งเขานอน



คนที่งดอาหารเช้ามักกินจุบจิบและเลือกอาหารที่กินสะดวก ซึ่งอาจมีไขมัน น้ำตาลและแคลอรีสูง นักวิจัยจากโรงเรียนแพทยฮาร์วาร์ดยืนยันว่า ไม่ว่าหญิงหรือชายที่กินอาหารเช้าทุกวันจะอ้วนยากกว่าคนที่งดอาหารเช้า นอกจากนั้น นักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์แมทซวูเซตยังพบว่า คนที่งดอาหารเช้าบ่อยๆ มีแนวโน้มจะอ้วนได้มากกว่าคนที่กินอาหารเช้าเป็นประจำถึง 450% ที่น่าสนใจกว่านั้นคือ กลุ่มผู้หญิงที่กินอาหารเช้าที่มีแคลอรีมากกว่ามีอ้วนจะลดน้ำหนักลงได้ดีกว่า และ 78% ของคนที่ลดความอ้วนแล้วสามารถควบคุมน้ำหนักไว้ได้ เป็นพวกที่กินอาหารเช้าทุกวัน ทำให้การกินอาหารเช้าทำให้น้ำหนักลดได้ ยังไม่มีคำตอบชัดเจน รวดแต่เพียงว่า อาหารเช้าช่วยให้วันน้อยตลอดวัน อย่างไรก็ตามคุณภาพและปริมาณอาหารเช้ามีความสำคัญ ควรจัดใหม่ความสมดุลของสารอาหาร และเพื่อลดน้ำหนักจะต้องไม่กินมากเกินไป

อาหารเชาลดโรค

การกินอาหารเช้าช่วยป้องกันโรคหัวใจ และน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นอาการเตือนของโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอ่อนเพลียได้อีกด้วย จากผลการวิจัยคนที่กินธัญพืชไม่ขัดสีทุกวันเป็นอาหารเช้ามานานกว่า 5 ปี จะมีอายุยืนขึ้น เพราะธัญพืชไม่ขัดสีมีสารแอนติออกซิแดนท์ โยอาหารและปัจจัยอื่นช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดและความดันโลหิต เสริมให้ร่างกายใช้กลูโคสและฮอร์โมนอินซูลินได้ดีขึ้น ธัญพืชที่มีโปรตีนถั่วเหลืองผสมจะให้ประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มขึ้น เพราะโปรตีนถั่วเหลืองช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ส่วนอาหารที่มีองค์ประกอบของกรดโฟลิก วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 จะช่วยลดสารโฮโมซิสเตอีนในเลือดซึ่งเป็นอันตรายต่อหลอดเลือด

อาหารเชาเพิ่มพลังสมอง

ระหว่างที่นอนหลับร่างกายเรายังคงใช้พลังงานตามปกติ พลังงานเหล่านั้นมาจากกลูโคสที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ กว่าที่จะถึงเซาไกลโคสมากกว่าครึ่งจะถูกใช้ไป ร่างกายจึงต้องการเติมพลังงาน ซึ่งอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะเป็นตัวเริ่มขับเคลื่อนพลังงานให้กับร่างกายได้ดีที่สุด สมองของคนเราก็ใช้กลูโคสเป็นพลังงานด้วยเช่นกัน แต่สมองไม่สามารถเก็บสะสมกลูโคสส่วนที่เหลือได้เหมือนกับที่ร่างกายสะสมพลังงาน ฉะนั้นอาหารเช้าจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้สมองเราทำงานได้เฉียบไว หากงดอาหารเช้า คุณอาจไม่รู้สึกละอะไร เพราะมีพลังงานสำรองจากการพักผ่อน แต่พอใช้หมดไปร่างกายจะเข้าสู่ภาวะเครียด และแม้ว่าจะกินชดเชยในมือเที่ยงก็สายเกินไป เพราะเวลาที่ร่างกายต้องการพลังงานส่วนนั้นได้ผ่านไปแล้ว

กินอะไรดีที่่สุดสำหรับสมอง

นักวิจัยได้ลองให้ชาย - หญิง 22 คน อายุ 60-70 ปี ดื่มน้ำดื่มที่มีคาร์โบไฮเดรตล้วนๆ โปรตีนล้วน ไขมันล้วน เครื่องดื่มทั้ง 3 ชนิดให้พลังงานช่วยให้การทำข้อสอบเกี่ยวกับความจำระยะสั้นดีขึ้น แต่ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตทำได้ดีที่สุดในการทบทวนความจำหลังจากดื่มไป 1 ชั่วโมง ซึ่งเห็นว่าคาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญต่อการทำงานของสมอง

เมื่องดอาหารเช้า เราจะไม่ได้สารอาหารสำคัญที่ช่วยความจำตลอดวัน แม้แต่การขาดสารอาหารเพียงเล็กน้อยประเภทกรดโฟลิก วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 ก็ช่วยลดความจำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออายุมากขึ้น คนสูงอายุจะดูดซึมวิตามินบี 12 ได้น้อยลง เป็นเหตุผลหนึ่งที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้คนที่อายุ 50 ปีขึ้นไปเสริมกรดโฟลิก ซึ่งมีมากในธัญพืชไม่ขัดสี ผักใบเขียวจัด ถั่ว น้าสมค่น ฯลฯ

อาหารเชาที่ควรใส่ใจ

ถ้าต้องการให้ร่างกายได้ประโยชน์จากอาหารเช้ามากขึ้น ควรพิจารณาเลือกชนิดอาหารที่มีองค์ประกอบดังนี้

- คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ดีที่สุดสำหรับอาหารเช้า เพราะจะค่อยๆ ปลดปล่อยกลูโคสให้กับสมองโดยใช้เวลาเพิ่มขึ้นในการย่อยและดูดซึม แนะนำให้เลือกธัญพืชไม่ขัดสีและผลไม้
- โปรตีน อาหารทะเลให้กรดอะมิโน เพื่อผลิตสารสื่อประสาทสมอง ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินบีและโคลีนช่วยการทำงานเกี่ยวกับความจำ แม้ไข่มีคอเลสเตอรอลสูง แต่ไข่วันละฟองในมืออาหารที่สมดุลนั้น ข้อมูลการวิจัยเปิดเผยว่าไม่เป็นผลเสีย
- อาหารแคลเซียมสูง เช่น นม โยเกิร์ต นมถั่วเหลือง หรือธัญพืชเสริมแคลเซียม น้าส้มเสริมแคลเซียม ช่วยในการเผาผลาญไขมันและลดการสะสมไขมันในร่างกาย

_____ **ขอบคุณที่มา :** <http://www.healthandcuisine.com>