

กินแบบไหน.....ส่งผลต่อสุขภาพของเรา

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2552

การกินอาหารเป็นเรื่องใหญ่ และไม่ใช่ว่าขึ้นอยู่กับของที่กินเท่านั้นที่จะส่งผลต่อสุขภาพของเรา แต่วิธีและสถานที่ในการกินก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน

ในครัว : นอกจากจะมีเชื้อโรคมกในครัวแล้ว การกินอาหารในครัวอาจทำให้เราอ้วนขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว เพราะเกิดเสียดายของเหลือ แทนที่จะทิ้ง คุณก็สวามิภักดิ์หมดใจละ

ที่ทำงาน : พนักงานที่นั่งไกลโต๊ะชนมมีแนวโน้มที่จะอ้วนได้มากที่สุด

เร่งรีบ : การกินเร็วทำให้ร่างกายได้รับแคลอรีมากกว่าการกินช้าซึ่งร่างกายจะค่อยๆ ย่อย เป็นผลดีต่อหัวใจ และกระเพาะอาหารด้วย

กินตอนดึกๆ : การกินในตอนกลางคืน จะทำให้เราน้ำหนักขึ้น นอกจากนี้ไขมันอันตรายอาจถูกส่งเขาไปทางเส้นเลือดใหญ่ และจับเป็นก้อนระหว่างที่เราหลับ ซึ่งเป็นสาเหตุที่คนมักหัวใจวายในตอนเช้า

กินอาหารนอกบ้าน : การกินอาหารนอกบ้านคือสาเหตุสำคัญที่จะทำให้คุณอ้วน ปัจจุบันคนทำงานกินอาหารนอกบ้านเฉลี่ยอาทิตย์ละ 13 มื้อเลยทีเดียว

กินหน้าที่วี-หน้าจคอมพิวเตอร์ : เรากินได้มากขึ้นเมื่อไม่สนใจรสชาติและปริมาณ และการกินจุบจิบก็เพิ่มแคลอรีได้อีกเยอะเลยละ อ่านแล้วลองพิจารณาตัวเองว่าเราเป็นคนกินแบบไหน อย่าลืมว่าสถานที่ในการกินส่งผลต่อสุขภาพของเรา

(By อติษฐ , ILLUSTRATION : REGIS FALLER , PHOTO : DONJA PITSCH, Arranged by Gmember)

