

## กระเช้าของขวัญวันปีใหม่...เพื่อสุขภาพ..

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

### กระเช้าของขวัญเพื่อสุขภาพ



ในเทศกาลแห่งความสุขส่งท้ายปีเก่า-ต้อนรับปีใหม่ทีใคร ๆ ต่างมองหาของขวัญเพื่อมอบแด่คนที่คุณรัก ยิ่งถ้าผู้รับเป็นผู้อาวุโส ‘เดลินิวส์ออนไลน์’ ขอแนะนำให้คุณผู้อ่านเลือกการจัดกระเช้าที่เต็มไปด้วยอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีหลักในการคัดสรรตาม ‘ปัจจัยธาตุ พลังแห่งชีวิต’ อันประกอบด้วย ดิน น้ำ ไฟ ไม้ และทอง ศาสตร์โบราณของชาวตะวันออก ผสมผสานกับคุณประโยชน์ตามหลักโภชนาการ

**คุณแววตา เอกขานา นักโภชนาการ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์**  
เผยถึงการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพก่อนจัดใส่กระเช้า

**เริ่มจากสิ่งที่เหมาะสมกับคนธาตุดิน** เป็นคนที่เห็นอกเห็นใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นมิตรและเป็นนักไกลเกลียดที่ดี อดทนไหวถ้อยและรับฟังผู้อื่นโดยไม่ตัดสินใครๆ จากแคภยนอก ชอบครุ่นคิด ครอบรับประทวนอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม โปรตีน และไฟเบอร์ เน้นอาหารไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย หากเป็นผลไม้ควรเลือกที่ผลเป็นสีเหลือง

**สำหรับคนธาตุน้ำ** ผู้ที่ปรับตัวเก่ง อยู่ด้วยความสงบแต่ก็เต็มไปด้วยพลัง ไม่ชอบคิดถึงเรื่องในอดีต มักแสดงความรู้สึกกลัวออกมาให้เห็น ควรมอบอาหารที่เปี่ยมไปด้วยวิตามิน รสชาติเปรี้ยว เหมาะกับผักและผลไม้สีเข้ม

**ส่วนผู้ที่อยู่ในธาตุไฟ** มีบุคลิกที่มีผู้อื่นให้ความสนใจ ค้นหาได้ยาวนาน รุเทาทันอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่นได้อย่างรวดเร็ว ราแรงสลับเสราซึม ด้วยบุคลิกที่ไม่ชอบหยุดนิ่งจึงควรจัดอาหารเสริมเป็นของขวัญ รสอาหารที่เลือกควรเป็นรสจืดและขม

**แต่ถ้าเป็นธาตุไม้** เป็นผู้ที่รู้จักตนเองดี ยึดถือความคิดตัวเองเป็นหลัก มองการไกล ค่อนข้างก้าวร้าว ชอบครอบงำความคิดผู้อื่น รักการแข่งขัน ทะเยอทะยานควรจัดอาหารที่มีวิตามินเอและซี ผักและผลไม้ควรเลือกประเภทที่มีผลสีเขียว

**ขณะที่คนในธาตุทอง** ให้ความสนใจกับเรื่องที่มีเนื้อหารสชาติ สนใจและขี้ใจถึงแก่นของชีวิต ความสวยงาม ความสะอาดบริสุทธิ์ ความสมดุลของเรื่องต่างๆ ชอบคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น มีความอดทนรักสงบ จึงต้องการสารอาหารที่ไฟพลังงาน คาร์โบไฮเดรต และวิตามินซีสูง ลักษณะของพืชผัก ผลไม้ควรเลือกที่มีสีขาว ทั้งยังเป็นธาตุเดียวที่ดื่มแอลกอฮอล์แล้วดีต่อสุขภาพ แต่จะต้องดื่มในปริมาณไม่เกิน 40 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น!

อย่างไรก็ตาม นักโภชนาการยังแนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม เนื่องจากความเค็มส่งผลให้ไตและหัวใจทำงานหนัก รวมทั้งอาหารไขมันสูง และมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมปริมาณมาก เพราะการบริโภคอาหารหวานและมันบ่อยครั้งนั้นเสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลว

ในทางตรงกันข้าม ควรเน้นอาหารที่มีน้ำตาลน้อย ไขมันต่ำ กากใยสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระ ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อควรอ่านฉลากเพื่อศึกษาข้อมูลทางโภชนาการ วันที่ผลิตและหมดอายุด้วย.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์