

## ปลูกสมองตื่นตัวด้วย 'มือเช้า'

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2553

ความเร่งรีบในช่วงโมงเร่งด่วนกลายเป็นสาเหตุหลักที่ผู้คน มักใช้ละเลยต่อการรับประทานอาหารในมือเช้าแล้ว หลายคนยังเลือกที่จะเพิกเฉยต่อการเพิ่มพลังงานให้แก่วางกายในมือแรกของวันใหม่ เพียงเพราะรู้สึกว่ามีหิว ทั้งที่ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตอย่างพอเพียง

เนื่องจากการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์ในตอนเช้า จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดไม่ให้ลดลงและยังช่วยเสริมสร้างพลังงานให้แก่วางกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและสมองสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการบริโภคโปรตีนในปริมาณที่มากเพียงพอในตอนเช้าจะทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงและทำงานได้อย่างฉับไว

หากไม่รับประทานอาหาร เช้าเพราะคิดว่าเป็นมือที่ไม่สำคัญ หรือบางคนไม่รู้สึกหิวจริงๆหากงดอาหารเช้า กล้ามเนื้อและสมองจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านทันทีเนื่องจากกล้ามเนื้อและสมอง ต้องการคาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากเพียงพอ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างฉับไว ผู้ที่งดอาหารเช้าจะรู้สึกหิวมาก และรับประทานมากเกินไปในมื้อต่อไป ส่งผลให้ไม่มีการลดแคลอรีตลอดวัน

**วิธีที่ดีคือ** การกระจายแคลอรีออกไปในแต่ละมื้อหลักและแบ่งไปในอาหารว่างเพื่อสุขภาพอีก 1-2 มื้อ การบริโภคโปรตีนในสัดส่วนพอประมาณในแต่ละมื้อ เช่น ไข่ขาว ปลาเนื้อนุ่มส่วนนอก ผลิตภัณฑ์นมพร่องมันเนยและผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองจะทำให้รู้สึกอิ่มได้นานขึ้น

นอกจากนี้ยังควรบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำในปริมาณสูง เช่น ผลไม้ ผัก สลัดและซूपผัก เนื่องจากอาหารกลุ่มดังกล่าวล้วนอุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งยังช่วยให้เรารู้สึกอิ่มได้อย่างไม่น่าเชื่อ

**ถ้าหากไม่รู้สึกหิวในตอนเช้า** แนะนำให้รับประทานโยเกิร์ตและผลไม้ หรือเครื่องดื่มโปรตีนที่มีส่วนผสมของนมหรือน้ำมันถั่วเหลือง ตลอดจนเครื่องดื่มธัญพืชร้อน โปรตีนบาร์ที่ให้พลังสูงหรือน้ำผลไม้ปั่นล้วนเป็นตัวเลือกที่ดีเพราะกินง่าย และรวดเร็วในระหว่างการทำงาน ทั้งยังให้พลังงานแก่วางกายได้เทียบหรือเลือกพกผลไม้ติดตัวเพื่อรับประทาน

**สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา** เครื่องดื่มโปรตีนนับเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับการบริโภคแทนอาหารเช้า เพราะอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง หรืออาจนำอาหารที่กินไม่หมดจากมื้อค่ำมาตัดแปลงเป็นอาหารเช้า เช่น นำไก่อบที่เหลือมาทำแซนด์วิชไก่ โดยใส่ขนมปังธัญพืชและผัก

หรือการนำไก่ที่เหลือมาผัดกับข้าวซ้อมมือที่เหลือและใส่ผัก ถือเป็นกรบริโภคอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตอย่างครบถ้วน ตามด้วยบริโภคผลไม้สักชิ้น หรืออาจกินในช่วงสายๆ และดื่มนมขาดมันเนยอีกสัก 1 แก้ว ซึ่งจะทำให้รู้สึกอิ่มได้นานจนถึงมือเที่ยงเลยทีเดียว

ขอขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของสสส. และ วิชาการดอทคอม