15 เรื่องกินเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2554

การกินเป็นเรื่องที่ละเลยไม่ได้ ใครที่เคยกินอาหารแบบลืมนึกถึงสุขภาพ กินตามใจปาก รู้หรือไม่ว่า พฤติกรรมการกินเหล่านี้ จะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพระยะยาว หากคุณไม่อยากให้สุขภาพ ร่างกายเสื่อมก่อนเวลา เรามีวิธีการกินให้สุขภาพดีและไม่ควรมองข้ามในชีวิตประจำวันมาฝากกัน

1. กินผัก ผลไม้ เป็นหลัก อาหารจำพวก ธัญพืช ผัก และผลไม้ นอกจากจะเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีคุณค่าแล้ว ยังเป็นกลุ่มของอาหารที่มีไขมันต่ำมาก ทำให้อิ่มนานเพราะมีใยอาหารปริมาณสูง

นอกจากนี้ใยอาหารซึ่งมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดีจะช่วยในการขับถ่ายและดูดซึมสารพิษในลำไส้ โดยขับออกมาพร้อมกับอุจจาระจึงช่วยป้องกันการสะสมของสารพิษ และลดอาการท้องผูก ริดสีดวงทวารและลดอัตราเสี่ยงของมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ได้

2. กินทีละนิด แต่บ่อย ๆ ทำให้กระเพาะไม่ต้องเหนื่อยมากจึงช่วยลดโอกาสที่จะเกิดอาการอาหารไม่ย่อย และทำให้ระดับของฮอร์โมนที่คอยควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่แกว่งขึ้นลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะช่วยให้คุณไม่รู้สึกง่วงและไม่นึกอยากกินจุบกิน นอกจากนี้การกินอาหารทีละมากๆ ยังทำให้กระเพาะของคุณขยายออกอีกด้วย

3. เลือกกินแต่ไขมันชั้นดี ไขมันไม่ให้มีโทษไปเสียทุกชนิด ร่างกายยังต้องการไขมันเพื่อใช้เป็นพลังงาน สร้างความอบอุ่น ช่วยในการทำงานของสมอง และเป็นองค์ประกอบของฮอร์โมนต่าง ๆ รวมทั้งช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค ไขมัน ที่ดีคือไขมันที่ไม่อิ่มตัว มีมากในน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกคำฝอย และปลา ฯลฯ

ส่วนไขมันชนิดเลว คือ ไขมันอิ่มตัวจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายเพิ่มขึ้น อาจสะสมอุดตันในเส้นเลือดน้ำมันชนิดนี้มักพบในกะทิ น้ำมันปาล์ม ไขมันจากสัตว์ เป็นต้น

4. อย่าปล่อยให้หิวเกินไป การปล่อยให้ตนเองหิวมาก ๆ อาจนำไปสู่โรคร้าย เพราะความหิวกระตุ้นร่างกายให้หลั่งฮอร์โมนความเครียด ซึ่งหากเกิดขึ้นเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจ หรือเบาหวานได้ ลองควบคุมความหิวด้วยการแบ่งมื้ออาหารจากวันละ 3 มื้อเป็นมื้อเล็ก ๆ 5-6 มื้อต่อจะช่วยได้มาก

5. เลี่ยงเค็ม อาหารส่วนใหญ่มีเกลือโซเดียมเป็นองค์ประกอบในปริมาณสูง ไม่ว่าจะเป็นซอสปรุงรสน้ำปลา ขนมกรุบกรอบ อาหารหมักดอง ฯลฯ

จึงเป็นไปได้ว่าในแต่ละวันเรามักจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการของ
แม้ว่าโซเดียมจะมีประโยชน์ช่วยควบคุมปริมาณน้ำ ความดันเลือดในร่างกาย
แต่การได้รับโซเดียมมากเกินไปจะก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

6. กินน้ำตาลอย่างพอดี อาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่แป้งและน้ำตาล
เมื่อเข้าสู่ร่างกายและผ่านการย่อยจะได้กลูโคสซึ่งก็คือน้ำตาลชนิดหนึ่ง กลูโคสเป็นสารที่ให้พลังงานกับร่างกาย
ขณะเดียวกันหากมีมากเกินไปจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสม จึงไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ
นอกจากนี้การมีน้ำตาลอยู่ในร่างกายปริมาณสูงจะทำให้การสร้างอินซูลินที่ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดเสียสมดุลไป เป็นสาเหตุทำให้โรคเบาหวานได้ง่าย

7. เลิกกินไปดูไป การกินอาหารไปดูหนังไป ทำให้เรากินอาหารมากขึ้นโดยไม่รู้ตัวแม้ว่าจะกินอิ่มมาแล้ว
หรือรสชาติของอาหารไม่ได้เรื่องเลยก็ตาม นอกจากนี้ไฟสลัว ๆ
ทำให้ผู้ที่กินอาหารเพลิดเพลินเจริญอาหารมากปกติอีกด้วย

8. ไม่รีบดื่มน้ำ การดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ
อย่างรวดเร็วอาจก่อให้เกิดสภาวะน้ำเป็นพิษเนื่องจากเลือดเจือจาง
ร่างกายจึงขับโพแทสเซียมออกจากเซลล์เพื่อปรับสมดุลระหว่างน้ำในเซลล์และนอกเซลล์ ผลที่ตามมาคือเป็นตะคริว
กล้ามเนื้อเกร็ง หากเกิดเกร็งที่สมอง หัวใจ หรือปอด จะทำให้หายใจลมเหลวและเสียชีวิตได้
แต่ไม่ต้องกังวลจนเกินไปเพราะหากดื่มน้ำทีละเล็กทีละน้อย แม้ดื่มมากกว่าปกติ
ก็ไม่เป็นอันตรายเพราะไตจะขับออกมาเป็นปัสสาวะ

9. งดชา กาแฟบ้าง
เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนไม่เหมาะผู้ที่มีอาการปวดหลังเพราะกาเฟอีนลดหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่ร่างกายผลิตขึ้น ซึ่งเอ็นดอร์ฟินมีฤทธิ์ลดอาการปวดตามอวัยวะ

10. ผลไม้ 1 ชิ้น หลังอาหาร กินแอปเปิ้ลหนึ่งชิ้นหลังอาหาร ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำลาย
ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการลดแบคทีเรียในช่องปากและช่วยให้เหงือกแข็งแรง
การกินสับปะรดและมะละกอก่อนอาหารประมาณ 2-3 ชิ้น ดีต่อกระเพาะอาหารเพราะมีเอนไซม์ซึ่งช่วยย่อย
จึงเท่ากับช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารมื้อหลักที่ตามลงมาได้ง่ายขึ้น

11. กินอาหารอายุสั้น ทำให้เราอายุยืน (ผัก ผลไม้สด) เพราะอาหารไม่ได้ผ่านกระบวนการแปรรูป
ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว ไม่มีสารพิษตกค้างและการกินอาหารอายุยืน ทำให้เราอายุสั้น
(อาหารแปรรูปทุกชนิดอาหารหมักดองต่าง ๆ) อาหารเหล่านี้ต้องผ่านกระบวนการแปรรูปในหลากหลายรูปแบบ
หรือใส่สารกันบูดเพื่อยืดอายุอาหารให้ยาวนานขึ้น แต่เมื่อกินเข้าไปแล้วจะสะสม
และตกค้างเป็นสารพิษสะสมอันตรายต่อร่างกาย

12. กินช้า ๆ ไม่ต้องรีบ การเร่งกินอาหารทำให้เอนไซม์สำหรับย่อยอาหารในน้ำลาย
และในกระเพาะไม่มีเวลาทำงานอย่างเต็มที่ อาจจะทำให้กล้ามเนื้อในระบบทางเดินอาหารหยุดทำงาน
และระบบย่อยอาหารทำงานไม่เต็มที่

13. กินเนื้อสัตว์ให้ย่อยง่าย จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ ระบุว่า
ถ้ามื้อนั้นกินเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก ไม่ควรกินผลไม้อีก เพราะกว่าเนื้อจะย่อยหมด ต้องใช้เวลานาน
ทำให้ผลไม้ที่ย่อยเสร็จแล้วถูกกักอยู่ในกระเพาะ จนเกิดกรดในกระเพาะตามมาภายหลัง

14. กินมื้อเช้าบำรุงสมอง มื้อเช้าเป็นอาหารมื้อแรกที่มีความสำคัญมากที่สุดของทุกๆ วัน เพราะร่างกายไม่มีสารอาหารมานานหลายชั่วโมง การไม่รับประทานอาหารเช้าบ่อยครั้ง อาจจะส่งผลให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะขาดอาหารและลดอัตราการเผาผลาญแคลอรีลง เราจึงควรเติมพลังยามเช้าด้วยอาหารที่มีคุณค่าเพื่อช่วยรักษาสมดุลคงระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และกระตุ้นอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใสตลอดทั้งวัน

15. ลดการดื่มน้ำผลไม้เข้มข้น
หากไม่อยากมีกรดในกระเพาะมากเกินไปควรลดปริมาณการดื่มน้ำผลไม้เข้มข้นอย่างเช่น มะนาว ส้ม ส้มโอ เกรฟฟรุต หรือน้ำมะเขือเทศสดปั่น หรือทำให้เจือจางด้วยการผสมน้ำเข้าไป

เมื่อให้ความสำคัญกับเรื่องกินแล้ว ก็ไม่ควรละเลยการดูแลสุขภาพในด้านอื่น ๆ ด้วย ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสมสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงหรือปลอยวางจากความเครียด เท่านี้คุณก็จะพร้อมรับทุกสถานการณ์ในทุกวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบคุณที่มาจาก http://www.magazinedee.com/main/magissuelist.php?id=151