นิสัยการกินที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 23 ม.ค. 2552

ปรับสุขภาพการกินให้เป็นนิสัย

การรับประทานอาหารในแต่ละวันของคุณได้รับสารอาหารมากน้อยเพียงใดเพราะหากเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายย่อมส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของคุณเองยิ่งถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก จะรู้สึกดีกว่าหรือง่ายกว่าไหม หากจะรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพการรับประทานเพื่อสุขภาพให้เป็นนิสัยมีหลักการง่ายๆ ดังนี้

* ทานอาหารเช้าทุกวันและทำมื้อกลางวันของคุณให้เป็นมื้อใหญ่ที่สุดในแต่ละวัน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่ารับประทานใจชอบ

* เริ่มต้นรับประทานแต่ละมื้อ ด้วยอาหารไขมันต่ำ และหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกทอด ปรุงแต่งด้วยกะทิ

* เลือกดื่มน้ำผลไม้ที่ให้ความหวานจากธรรมชาติ นมพร่องมันเนยหรือน้ำเปล่าแทน น้ำอัดลมงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

* รับประทานผลไม้ เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล แทนการรับประทานขนมหวาน

* เลือกรับประทานผัก และผลไม้ให้ได้มากที่สุดในแต่ละมื้ออาหาร

* เคี้ยวช้าๆอย่างละเอียด

การรับประทานอาหารไม่ควรบริโภคเกินความจำเป็นของร่างกาย คุณลองมาปรับสุขภาพการกินให้เป็นนิสัย รับรองว่านอกจากจะมีสุขภาพดี และมีรูปร่างที่สมส่วนอีกด้วย

ขอขอบคุณข้อมูล คุณสุคนธา บุตรนุชิต หน.โภชนาการ รพ.วิภาวดี