

## นิสัยการกินที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 23 ม.ค. 2552

### ปรับสุขภาพการกินให้เป็นนิสัย

การรับประทานอาหารในแต่ละวันของคุณ  
ได้รับสารอาหารมากน้อยเพียงใดเพราะหากเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายย่อมส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของคุณเอง  
ยิ่งถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องกรควบคุมน้ำหนัก จะรู้สึกดีกวหรือง่ายกว่าไหม หากจะรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ  
การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพให้เป็นนิสัยมีหลักการง่าย ๆ ดังนี้

\* ทานอาหารเช้าทุกวันและทำมือกลางวันของคุณให้เป็นมือใหญ่ที่สุดในแต่ละวัน แต่ก็  
ไม่ได้หมายความว่ารับประทานใจชอบ

\* เริ่มต้นรับประทานแต่ละมื้อ ด้วยอาหารไขมันต่ำ และหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกทอด ปิ้งย่างด้วยกะทิ

\* เลือกดื่มน้ำผลไม้ที่ให้ความหวานจากธรรมชาติ นมพร่องมันเนยหรือน้ำเปล่าแทน น้ำอัดลม  
งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

\* รับประทานผลไม้ เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล แทนการรับประทานขนมหวาน

\* เลือกรับประทานผัก และผลไม้ให้ได้มากที่สุดในแต่ละมื้ออาหาร

\* เคี้ยวช้าๆอย่างละเอียด

การรับประทานอาหารไม่ควรบริโภคเกินความจำเป็นของร่างกาย  
คุณลองมาปรับสุขภาพการกินให้เป็นนิสัย รับประทานอาหารนอกจากจะมีสุขภาพดี และมีรูปร่างที่สมส่วนอีกด้วย

**ขอขอบคุณข้อมูล คุณสุนธา บุตรนุชิต หน.โภชนาการ รพ.วิภาวดี**

