

## สลัวฟู๊ด อาหารสำหรับคนอยากผอม

นำเสนอเมื่อ : 17 ส.ค. 2555

อาหารประเภทไหนถึงจะเรียกว่า "สลัวฟู๊ด" แตกต่างจาก "ฟาสฟู๊ด" อย่างไร และที่สำคัญช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ หาคำตอบได้ที่นี้

### ดูดซึมอย่างช้าๆ

ถ้าบอกว่า น้ำตาลดูดซึมเร็วกว่า ข้าว (น้ำตาลมีโมเลกุลขนาดเล็กกว่าแป้ง) คุณควรเลือกข้าวมากกว่าน้ำตาล เพราะการที่ดูดซึมเร็วหมายความว่าร่างกายสะสมไขมันเร็วอีกด้วย (กระบวนการทำงานของอินซูลินที่สะสมไขมันไปโปรตีนไลเปส โดยผ่านฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งเกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น) หมายความว่า ถูกร่างกายดูดซึมเร็ว ก็จะทำให้สะสมไขมันมากขึ้น น้ำตาลจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็ว จึงจะทำให้อ่อนได้มากกว่าแป้ง และมากกว่าข้าวหอมมือ (เนื่องจากมีใยอาหาร จึงถูกดูดซึมอย่างช้า ๆ ด้วยเหตุนี้จึงแนะนำให้รับประทานข้าวหอมมือในการลดน้ำหนักเป็นหลัก เพราะข้าวหอมมือถูกดูดซึมช้าที่สุดนั่นเอง

### ช้ากว่าจะได้รับประทาน

ถ้าซื้อวัตุดิบมาปรุงอาหารเอง ย่อมดีกว่าซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน (คนทำไม่ได้กิน คนกินไม่ได้ทำ) ผู้ที่กำหนดสุขภาพกลับกลายเป็นแม่ค้าที่ขายอาหารให้คุณ แทนที่คุณจะเป็นผู้กำหนด แม่ค้าทอดหมูด้วยน้ำมันหมู คุณก็จะได้แคลอรีที่สูงขึ้น และทำให้คุณได้รับไขมันอิ่มตัวมากขึ้นด้วย ดังนั้นถ้าคุณเลือกวัตุดิบเอง อาหารนั้นจะมีคุณค่าต่อสุขภาพมากกว่า คุณก็จะมีโอกาสได้เลือกเนื้อที่ไม่ติดมันได้มากกว่า คุณมีโอกาที่จะลดปริมาณของน้ำตาลที่ทำให้อ่อนลงได้ คุณมีโอกาแทนที่ส่วนประกอบของอาหารที่มีแคลอรีสูงด้วยอาหารที่มีแคลอรีต่ำได้ แต่ถ้ายิ่งไม่มีเวลา คุณสามารถซื้อวัตุดิบไปให้แม่ค้าปรุงได้ คุณก็จะได้เลือกส่วนประกอบของอาหารเองด้วย

การรับประทานโปรตีนที่มีไขมันต่ำจะช่วยให้อิ่ม แล้วจะทำให้คุณรับประทานน้อยลงได้ และอาหารเช่นผักและผลไม้ ขาวกลอง ที่มีใยอาหารสูง นั้นมีแคลอรีที่ต่ำ วิตามินสูง อีกทั้งยังช่วยให้อิ่มได้อีกด้วย แต่น้ำตาลนั้นมีแต่แคลอรี ไม่มีใยอาหาร ไม่มีสารอาหารอื่น มีแต่แคลอรีล้วน ๆ เลย



### รับประทานช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด

ไม่ใช่แค่กินอะไร แต่ต้องกินอย่างไรด้วย เมื่ออาหารตกถึงกระเพาะ มันไม่ช่วยให้คุณอิ่มได้ทันที ต้องใช้เวลา กว่าสารอาหารจะถูกดูดซึม กว่าฮอร์โมนจะหลั่งออกมา กว่าสัญญาณจะขึ้นไปที่สมองแล้วส่งกลับลงมาให้คุณหยุดกิน (รู้สึกอิ่ม) คุณก็อาจรับประทานเข้าไป 3 จานแล้ว ดังนั้นควรรับประทานช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ต้องรีบรับประทาน เมื่อคุณรู้สึกอิ่ม คุณก็ยังเพียงรับประทานได้เพียงแค่อาหารเดียว เป็นต้น และยังให้เวลากับสมองได้รู้สึกอิ่มด้วย

ที่มา : [www.thaifittips.com](http://www.thaifittips.com)

