

รู้ไว้...ใช้ว่า

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.พ. 2552

รู้ไว้...ใช้ว่า

การวิจัยว่าการที่ชาวตะวันตกเกิดโรคมากรวมมีผลมาจากการดื่มนม 150 ลิตร/ปี หรือเฉลี่ยคือการดื่มนมมากเกินไป 1.6 แก้ว/วัน แต่อย่าลืมนะว่าฝรั่งนะตัวใหญ่กว่าเรานะ ดังนั้นการออกมารณรงค์ให้คนไทยที่ดื่มนมวันละ 1 แก้วก็นับว่ามากจนเกินไป

จะกินดื่มนมอะไร ถ้าไม่ให้ดื่มนม (วัว) มีคนถามว่า ถ้าการดื่มนมวัวน่าจะเกิดโทษมากกว่าเกิดประโยชน์ ถ้าเช่นนั้นเราจะกินดื่มนมอะไรกันดี

เด็ก นมแม่มีประโยชน์ที่สุด การเข้ามาของผลิตภัณฑ์นม ทำให้แม่ลดการให้นมลูกเองเหลือเพียง 4 % กรณีที่แม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน แม่สามารถกลับมาป้อนนมได้ในตอนเย็นและค่ำ หลังจากนั้นป้อนนมเก็บใส่ตู้เย็นไว้ เพื่อให้คนที่บ้านป้อนเด็กในตอนกลางวัน

การให้นมแม่ประหยัดเงินได้มาก ลูกมีภูมิคุ้มกันดี ไม่เจ็บป่วยง่าย เด็กที่เติบโตด้วยนมแม่จะอารมณ์ดี

นมวัวมีกรณีให้เลือกสถานเดียว คือกรณีที่แม่ไม่มีน้ำนมพอให้ลูก ก็อาจพิจารณาให้นมวัวที่ปรับสภาพให้ใกล้เคียงนมแม่ ให้ดื่มจนครบ 1 ขวบแล้วให้เลิกเสีย โดยให้กินอาหารอย่างอื่นแทน อีกทางหนึ่งคือ ให้เลี้ยงลูกด้วยนมถั่วเหลือง โดยเฉพาะพอแม่ที่มีประวัติเป็นภูมิแพ้ ลูกจะมีโอกาสเกิดภูมิแพ้มากขึ้นถ้าให้ดื่มนมวัว

ส่วนเด็กเล็กและเด็กโต กินอาหารธรรมชาติ โดยไม่ต้องดื่มนม แต่ถ้ายังไม่สบายใจ พ่อแม่ก็อาจจะให้ลูกดื่มนมถั่วเหลือง ซึ่งก็มีโปรตีนใกล้เคียงกับนมวัว ถ้าจะเปรียบเทียบแหล่งโปรตีนแล้ว กินหมูกินไก่ก็ได้โปรตีนทั้งคุณภาพและปริมาณ

- นมวัว 1 แก้ว ให้โปรตีน 8.5 กรัม
- นมถั่วเหลือง 1 แก้ว ให้โปรตีน 7 กรัม
- น่องไก่ 1 ชิ้น ให้โปรตีน 18.8 กรัม

หญิงมีครรภ์ ต้องการแคลอรี โปรตีน กรดไขมันจำเป็น แคลเซียม ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก วิตามินต่างๆ แต่คุณแม่ต้องรู้ว่าไม่ต้องการสารเหล่านี้เป็น 2 เท่า เพราะเด็กในครรภ์ตัวเล็กกว่าแม่ 15 เท่า ถ้าขึ้นกินเข้าไปแบบยัดทะนาน ก็รังแต่จะไปพอกพูนที่ตัวแม่ การดื่มนมอย่างมากมายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แม่อ้วนหลังคลอด

แคลอรีที่ดีต้องเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้องซึ่งจะใช้เป็นเรียวแรงได้อย่างหมดจด

โปรตีน ถ้ากินไก่ ไช้ หมู กุ้ง ปลา ก็ได้โปรตีนเพียงพอ สามารถดื่มนมถั่วเหลือง และข้าวกล้องก็ให้โปรตีนด้วย

- เนื้อไก่ส่วนนอก 1 ชิ้น (100 กรัม) ให้โปรตีน 11 กรัม
- ไข่ไก่ 1 ฟอง ให้โปรตีน 10 กรัม
- ปลา 1 ชิ้น (100 กรัม) ให้โปรตีน 21 กรัม
- หมูเนื้อแดง 1 ชีด ให้โปรตีน 14 กรัม
- เต้าหู้ 100 กรัม ให้โปรตีน 13.3 กรัม
- นมถั่วเหลือง 1 แก้ว ให้โปรตีน 7 กรัม
- ข้าวกล้อง 2 ทัพพี ให้โปรตีน 15.6 กรัม

แคลเซียม อาหารไทยมีแคลเซียมมากมายไม่ต้องพึ่งนมวัว เช่น กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปลากรอบ มีปริมาณแคลเซียมสูงกว่านม 13-23 เท่า ถ้าคุณแม่ตั้งครรภ์กินเต้าหู้วันละ 1 แผ่น กับกุ้งชุบแป้งทอดวันละ 1 ชิ้น เท่ากับได้คัลเซียมวันละ 2 แก้ว

ธาตุเหล็ก ใช้สร้างเม็ดเลือดแดง เราได้รับจากเนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง ถั่วอก ผักบุง ผักใบเขียว

กรดโฟลิก ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และสำคัญในการพัฒนาระบบประสาท มีมากในผักใบเขียว แคนตาลูป แครอท ตับ ไข่แดง พักทอง ถั่วต่างๆ

วิตามิน เกลือแร่ และสารผัก ช่วยจรรโลงขบวนการเคมีทั้งในแม่และทารก ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทาน เป็นฮอร์โมนเสริมสำหรับบำรุงครรภ์ มีในผักสด ผลไม้ต่างๆ ต้องรู้จักกินผักให้หลากหลาย ผักพื้นบ้าน เครื่องแกง เครื่องสมุนไพรต่างๆ

กรดไขมัน จำเป็น ช่วยเสริมระบบฮอร์โมน ระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานดี ทำให้ผิวพรรณผ่องใส มีอยู่ในน้ำมันปลา น้ำมันดอกพริมโรส น้ำมันเมล็ดฝ้าย

ถ้าคุณแม่ต้องการตีมนม ให้ตีมนมถั่วเหลือง พร้อมโรยงาดำคั่ว วันละ 1-2 แก้ว ก็จะได้ทั้งโปรตีนและแคลเซียมเพียบพร้อม

สำหรับสตรีวัยทอง และผู้สูงอายุ ที่เสี่ยงต่อโรคกระดูกผุ เป็นจุดขายของผลิตภัณฑ์นมแคลเซียมสูง สำหรับอาหารไทยเรา มีแคลเซียมอยู่มากมายดังเช่น ปลาร้าผง กุ้งแห้งตัวเล็ก กะปิเคียว งาดำคั่ว กุ้งฝอยน้ำจืด ถั่วแดงหลวง ใบชะพลู มะขามฝักสด แควยุดอ่อน ผักกระเฉด สะเดายอดอ่อน เม็ดบัวดิบ ถั่วเน่าแห้ง เต้าหู้ขาวอ่อน ผักคะน้า ถั่วเหลือง ปลาไส้ตัน จะเห็นได้ว่าถ้าขยันกินอาหารไทยๆ จะไม่ขาดแคลเซียมทั้งคนทั่วไป และผู้สูงอายุเล็กตีมนม(วัว)เสียแต่วันนี้ ร่างกายแข็งแรง ไร้โรคภัยแน่นอน

ที่มาจาก LadyTip.com