

## กินทั้งที..ต้องมีประโยชน์สูงสุด

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.พ. 2552

กินทั้งที..ต้องมีประโยชน์สูงสุด



แค่ใส่ปากเคี้ยวๆ แล้วกลืน มันง่ายเกิน ไหนๆ จะกินทั้งทีแล้ว ต้องกินให้ได้ประโยชน์สูงสุด เพื่อสุขภาพดีๆ ของเราเอง

✘ 1. กินมือเช้า

อาจจะฟังดูซ้ำซาก แต่นี่คือเรื่องจริงที่ไม่ควรสะบัดออกเด็ดขาด เพราะมือเช้าคือมือที่จะช่วยให้จิตใจของคุณแจ่มใสไปทั้งวัน แถมยังช่วยให้การเผาผลาญดีและลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ด้วย

✘ 2. กินโปรตีนที่ย่อยง่าย

โปรตีนบางชนิดเช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เป็นโปรตีนที่ร่างกายต้องใช้เวลาในการย่อยนาน แต่ถ้าเปลี่ยนมากินโปรตีนที่ย่อยง่ายขึ้น เช่น เนื้อปลา เต้าหู้ ถั่วเหลือง สักประมาณอาทิตย์ละครั้ง จะเท่ากับว่าเราได้เพิ่มความฉลาดให้สมองของตัวเองไปในตัว เพราะโอเมก้า 3 ในปลาจะเข้าไปกระตุ้นสมองให้เพิ่มรอยหยักให้สมอง แถมโปรตีนที่ย่อยง่ายยังจะช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ ไขมันก็น้อย และไม่ทำให้อ้วนด้วย

✘ 3. ใช้น้ำมันมะกอกทำกับข้าว

ถึงราคาจะแพงกว่าน้ำมันชนิดอื่นอยู่สักหน่อย แต่ประโยชน์ที่ได้ก็คุ้มราคา เพราะน้ำมันมะกอกไม่มีไขมันที่เป็นโทษต่อร่างกาย และยังช่วยสลายไขมันร้ายๆ ที่อุดตันในเส้นเลือดออกไป ช่วยป้องกันไม่ให้หัวใจวาย เส้นเลือดแตกในสมอง .. เห็นไหมจ่ายแพงกว่าแต่คุ้มค่าทุกบาทนะ

✘ 4. ดื่มน้ำให้มากขึ้น

ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการมากที่สุดคือ 2 ลิตรต่อวัน หรือประมาณ 8 แก้วนั่นเอง น้ำเปล่าๆ ราคาถูกๆ นี้จะช่วยล้างของเสียออกจากทุกระบบในตัวเรา ทำให้อุณหภูมิในร่างกายคงที่ ฟันพุ่ระบบขับถ่าย รักษาความชุ่มชื้นของเลือดและทำให้เราสดชื่นใสถึงใจทั้งวัน ทั้งดีทั้งถูกแบบนี้ เลิกกินน้ำอัดลมกันเสียที

✘ 5. ดื่มน้ำชาบ๊อบ

ชาบ๊อบดื่มหมายถึงชาสมุนไพรทั้งหลายอย่างชาดำ ชาเขียว ชาอูหลง แต่ไม่รวมพวกชาใส่น้ำตาลรสหมักที่หลายที่ขายกันโครมๆ ในตลาดนะ ชาสมุนไพรมีสารต้านอนุมูลอิสระ แค่นี้วันละ 1-3 แก้วก็ทำให้เราลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารไปได้ถึง 30%แล้ว

✘ 6. ดื่มนมเต็มแคลเซียม

ถึงเราจะไม่ชอบมันสักเท่าไหร่ แต่เรื่องกระดูกพรุนก็ประมาทไม่ได้ สาวๆ จึงควรดื่มนม กินปลาที่มีหรือกินเต้าหู้เป็นประจำเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดแคลเซียม แคลเซียมไม่ได้มีดีแค่ช่วยให้กระดูกแข็งแรงเท่านั้น ยังทำให้ระบบประสาททำงานลดลงปรืดอีกด้วย แคนนี่คำว่า "น้องเออ" กับเราก็กลายเป็นอดีตอันไกลโพ้นไปแล้ว

✘ 7. รัญพืชของดีต้องลอง

พวกขาวกลอง ลูกเดือย เมล็ดทานตะวัน และถั่วต่างๆ รสชาติอาจไม่หอมเจี๊ยะได้ใจนักชิมเท่าไรนัก แต่ขอบอกว่านี่ละคือสุดยอดอาหารที่จะทำให้เราสาวสวยเต่งตึงไปอีกนาน เพราะมันคือแหล่งรวมของสารอาหารซูเปอร์ดีที่ร่างกายเรียกร้อง การค้นคว้าบอว่ารัญพืช (โดยเฉพาะขาวกลอง) ทำให้ประสาททำงานดี สมองดี ควบคุมน้ำตาลในเลือด แก้โรคทางพันธุกรรม ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ทำให้ไม่เป็นโรคอ้วน แก้อาการความจำเสื่อม ป้องกันมะเร็ง และยังทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี ผิวพรรณสวยใสอีกด้วย

✘ 8. กินหลายๆ สี

ผักผลไม้ในโลกนี้มีสีที่เราไม่ควรกินให้ครบทุกสี เพราะแต่ละสีมีประโยชน์แต่อย่างต่างกันไป ยิ่งกินมากสีก็ยิ่งได้ประโยชน์มาก

✘ 9. งดกินขนมขบเคี้ยว

ที่จริงขนมหวานต่างๆ ไม่ใช่ไม่มีดีเอาเสียเลย อย่างน้อยความอร่อยของมันก็ช่วยแก้เครียดให้เราได้ แต่ควรควบคุมปริมาณขนมพวกนี้ให้อยู่แค่ระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ใช่โยนแทนข้าวหรือกินเท่ากับอาหารจานหลักไปเลย เพราะขนมพวกนี้คือตัวแม่ของไขมัน น้ำตาล และคาร์โบไฮเดรต ยิ่งกินยิ่งอ้วน แถมยังเป็นชนวนก่อมะเร็งอีกด้วย