

## เพื่อสุขภาพ กินสนุกสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

- ใส่ใจต่อการกินอาหารเข้า เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจและ พลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน การกินอาหารเข้าช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยให้การเผาผลาญพลังงานดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารในมื้ออื่น ๆ น้อยลง

ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ที่จะถึงนี้จะมีอะไรดีไปกว่าการสรรหาของอร่อยกินให้หน้าใจ สัมกับที่ต่องทำงานเหนื่อยลามาทั้งอาทิตย์ ฉะนั้นในการกินก็ต้องมีการเลือกรรกันสักนิดเพราะในแต่ละวันเราจำเป็นต้องกินอาหารเข้าไปมากมายเหลือเกิน จนอาจไม่มีเวลาพิจารณาอย่างถ่วงถี้ ขอเสนอเคล็ดลับง่าย ๆ ของการกินให้ได้ประโยชน์สูงสุด ต่อสุขภาพอย่างเต็มที่มาฝากกันคะ ลองดูชีวาเคล็ดลับไหนบางที่คุณละเลยการปฏิบัติ

- **ใส่ใจต่อการกินอาหารเข้า** เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจและ พลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน การกินอาหารเข้าช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยให้การเผาผลาญพลังงานดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารในมื้ออื่น ๆ น้อยลง

- **กินโปรตีนที่ย่อยง่าย** ลองกินปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง เพราะปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3 และโปรตีนที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง ทั้งยังมีไขมันน้อย อร่อยย่อยง่าย เหมาะสำหรับสาวที่ต้องการหุ่นเพรียวลมเป็นที่สุด

- **เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร** ยอมจ่ายแพงสักนิด ใช้น้ำมันมะกอกหรือ น้ำมันดอกทานตะวันปรุงอาหาร แทนน้ำมันแบบเดิมที่คุณเคยใช้ดีกว่า เพราะไม่มีไขมันที่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

- **ลองดื่มน้ำให้มากขึ้น** คนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันฟูระบบขับถ่ายรักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้คุณสดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

- **เพิ่มแคลเซียมให้กับกระดูก** ด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งก้าง เต้าหู้ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรง ให้กับกล้ามเนื้อและกระดูกทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ