

## เข้าควบเตียง เสี่ยงโรคอ้วน


นำเสนอเมื่อ : 22 ม.ค. 2556

เรามักได้ยินข้อคิดเตือนใจต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการกินอาหารเช้า เช่น "อาหารเช้าเปรียบเสมือนขุมพลังประจำวันที่ไม่ควรมองข้าม" หรือ "จงกินอาหารเช้าให้เต็มอิ่มและเต็มที ประหนึ่งว่าคุณเป็นพระราชินี" ซึ่งสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำเขาใจถึงคุณประโยชน์เป็นอย่างดี แต่สำหรับคนที่ไม่ได้กินอาหารเช้า ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม คุณได้พลาดช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายจะได้ชาร์จแบตเตอรี่อย่างเต็มที่ เพื่อรับความกระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวันไปเสียแล้วละ

สาเหตุหลักของการละเลยอาหารเช้า มักมาจากการที่เราเลือกที่จะไม่กินมาโดยตลอดจนติดเป็นนิสัย และบางทีการรับประทานอาหารเช้าเย็นมือใหญ่ หรือกินของจุบจิบตลอดเวลาจนกระทั่งเข้านอน ก็อาจเป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณรู้สึกไม่อยากกินอาหารเช้าก็เป็นได้

แต่คุณรู้หรือไม่ว่าการงดรับประทานอาหารเช้าโดยจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ผลที่ตามมาคือ ร่างกายจะขาดความสามารถในการควบคุมน้ำหนัก นั่นหมายความว่า คนที่ไม่กินอาหารเช้าเป็นประจำมีแนวโน้มที่จะกินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง และมักจะมีพฤติกรรมเลือกที่จะบริโภคอาหารที่มีไขมัน แคลอรี และน้ำตาลสูงกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้า แถมยังเลือกที่จะกินผักและผลไม้ น้อยลงกว่าปกติ ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดที่กล่าวมานี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคอื่น ๆ ที่ติดตามมากับความอ้วน

หากต้องการแก้ไขก่อนจะสายเกินแก้ ลองหันมาปฏิบัติปรับพฤติกรรมนั้นด้วย 6 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ เพื่อเติมพลังให้ร่างกายด้วยอาหารเช้า ดังนี้...

 **เริ่มต้นมื้อเช้าด้วยอาหารเบา ๆ ปริมาณน้อย ๆ**

ฝึกรับประทานอาหารเช้าด้วยเมนูอาหารที่ย่อยง่าย แต่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร และไม่ควรรีบบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปสำหรับการเริ่มต้น เช่น ลองรับประทานเครื่องดื่มโปรตีนเชคกับผลไม้ หรือไข่ต้มสักลูก ตบท้ายด้วยผลไม้สัก 2 - 3 ชิ้น แค่นี้ก็เป็นการเริ่มต้นในการรับประทานอาหารเช้าที่ดีและมีคุณค่าแล้ว

 **"โปรตีน" สารอาหารสำคัญสำหรับมือแรก**

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าโดยบริโภคโปรตีนในปริมาณสูง มีแนวโน้มที่จะลดแคลอรีจากการบริโภคอาหารมื้อเย็นได้ต่ำกว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าแบบปกติถึง 200 กิโลแคลอรี เนื่องจาก "โปรตีน" เป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับมื้อเช้า เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มได้นานแล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัวไปตลอดทั้งวันอีกด้วย

## 💡 เปลี่ยน "อาหารมื้อหนัก" เป็น "ของว่าง" ที่กินได้เรื่อย ๆ

สำหรับการฝึกรับประทานอาหารเช้าให้เป็นนิสัยนั้น ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าให้หมดทุกอย่างในครั้งเดียว แต่สามารถใช้เวลาไปกับอาหารมื้อนั้น ๆ ด้วยการละเลียดอาหารแต่ละอย่าง หรือเว้นช่วงการรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างอาหารคาว - อาหารหวาน เว้นวรรคพักก่อน ไม่จำเป็นต้องกินต่อเนื่องทันทีหรอก

## 💡 ตื่นนอนเร็วขึ้นกว่าปกติ 15 นาที

เพียง 15 นาทีที่เพิ่มขึ้นจากการที่คุณตื่นก่อนเวลาปกติอย่างที่เคย นอกจากจะได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในยามเช้าแบบไม่ต้องเร่งรีบแล้ว ยังเป็นการช่วยปลุกกระตุ้นระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ให้ออกกำลังกาย ง่ายขึ้น 15 นาทีจากการนอนหลับและพร้อมที่จะเผชิญกับภารกิจหนักต่าง ๆ ในช่วงวันอีกด้วย

## 💡 เมนูอะไรก็เป็นอาหารเช้าได้

ไม่เคยมีกฎเกณฑ์ตายตัวหรือข้อบังคับว่า เมนูอาหารชนิดใดควรหรือไม่ควรเป็นอาหารเช้า เพราะที่ถูกต้องควรเน้นที่คุณค่าของสารอาหารเป็นหลัก ดังนั้นไม่ว่าอาหารเช้าจะเป็นอาหารที่เหลือจากมื้อเย็นของเมื่อวาน หรืออาหารปรุงสำเร็จในช่องแข็ง ทุกเมนูอาหารสามารถเป็นอาหารเช้าได้เสมอ

## 💡 แน่ใจหรือว่า "แค้" กาแฟ กับมัฟฟิน

ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่เชื่อว่า แค้ดื่มกาแฟคู่กับมัฟฟิน หรือเบเกอรี่อื่น ๆ สักชิ้นสองชิ้นก็อิ่มท้อง เทียบเท่ากับอาหารเช้าที่มีคุณค่าได้แล้ว แต่ในความเป็นจริง แค้กาแฟกับมัฟฟินกลับให้พลังงานที่สูงกว่า 700 กิโลแคลอรี รวมทั้งมีไขมันไม่ดีที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายของคุณถึง 6 ช้อนชา!!!

การเริ่มต้นกินอาหารเช้าแบบไม่ฝืนความรู้สึก เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในอนาคตทำได้ไม่ยาก เริ่มต้นลองปรับพฤติกรรมการกินโดยหันมาให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเช้าซึ่งมีความสำคัญ เพราะถือว่าเป็นอาหารเช้าแรกของวัน เริ่มเลยตั้งแต่พรุ่งนี้แล้วจะพบการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นของเราเอง

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Slim up