

## สลัดผักดีกับสุขภาพจริง แต่ต้องกินให้ถูกวิธีด้วยเช่นกัน

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ค. 2556

เรียบเรียงข้อมูลโดยกระทู้ดอทคอม

ก่อนจะหยิบสลัดสีเขียวขึ้นมากิน และคิดว่าคุณได้เลือกอาหารที่ดีที่สุดมากินให้สมกับเป็นหนุ่มรักสุขภาพ โดยมั่นใจว่ามันจะไม่ทำให้การเข้าไปฟิตร่างกายในฟิตเนสของคุณสูญเปล่าแน่ ๆ แล้วละก็ ขอให้คุณแน่ใจว่ารู้อะไรเกี่ยวกับการกินสลัดเพื่อสุขภาพอย่างถูกวิธีก่อนดีกว่า ไม่อย่างนั้นล่ะก็ สลัดจานเขียวที่คุณคิดว่าไขมันต่ำเนี่ย อาจทำให้อ้วนได้มากพอ ๆ กับอาหารขยะเลยก็เดี๋ยวนั้น ซึ่งวันนี้กระทู้ดอทคอมได้รวบรวมข้อมูลความเชื่อเกี่ยวกับการกินสลัดเพื่อสุขภาพแบบผิด ๆ มาบอกให้ได้ทราบกัน เพื่อที่ต่อจากนี้ไปจะได้ไม่ตะบี้ตะบันกินแบบไม่ลืมหูลืมตายังไงล่ะครับ

### 1. ไขมันเป็นของต้องห้าม

ไขมันก็เป็นสารอาหารอย่างหนึ่งที่ร่างกายต้องการด้วยเหมือนกัน ซึ่งมีทั้งไขมันที่ดีและเลวกับร่างกาย ดังนั้นการใส่น้ำมันสลัดครีมเพิ่มไขมันเข้าไปสักหน่อย จึงเป็นทางเลือกที่ดีกว่า เพราะมันเป็นตัวช่วยให้เซลล์สามารถซึมซับสารแอนตี้ออกซิแดนซ์จากผักใบเขียว, มะเขือเทศ และแครอทได้ รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจได้เลยละ

### 2. เลือกผักใบเขียวที่ดีต่อร่างกาย

เวลาไปดักสลัดเราก็มักจะได้เห็นผักใบเขียววางเรียงรายอยู่เต็มไปหมด พร้อมชื่อปักบอกชนิดของผักเอาไว้ แต่หน้าตาที่ดูเหมือนกันจนแทบแยกไม่ออก ทำให้เราคิดว่าดัก ๆ ไปเถอะ ไปไหนก็เหมือนกันหมดนั่นแหละ แต่ที่จริงแล้วมันไม่เหมือนกันสักนิด เพราะประโยชน์ที่ได้อาจต่างกันอย่างสิ้นเชิง เช่น ผักกาดแก้วและเอ็นโดรพาทไม่มีสารอาหารอะไรเลย ผิดกับอะโรกูลาและผักน้าที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง หรือถ้าใครอยากบำรุงสายตาก็ต้องเลือกผักโขม, ผักเคล และหัวผักกาด นอกจากนี้ยังมีผักกาดหวานกับแครอทที่มีเบตาแคโรทีนสูง ให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้มาก

### 3. ของออร์แกนิกดีกว่าเสมอ

หากคุณเป็นอีกคนที่หลงผิดไปกับความเชื่อที่ว่าของออร์แกนิกต้องดีกว่าไปซะทุกอย่าง ก็อย่าเพิ่งยึดติดกับความเชื่อนั้นมากนักเลย เพราะบางทีไม่ได้ดีอย่างนั้นเสมอไปหรอก จริงอยู่ว่าความปลอดภัยภัยนั้นมากกว่าแน่นอน แต่ถาเป็นเรื่องราวอาหารคงไม่ใช่แน่ ๆ เนื่องจากปุ๋ยที่ใส่สำหรับปลูกผักออร์แกนิกบางทีไม่มีสารอาหารสำหรับผักและผลไม้มากเท่าที่ควร

### 4. ยิ่งไงก็แคลอรีต่ำ

รู้ไว้ซะว่าบางทีสลัดที่กินเข้าไป กลับทำให้อ้วนได้มากกว่าการกินสเต็กพร้อมมันฝรั่งทอดซะอีกนะ หากคุณตักของที่ให้พลังงานมาก ๆ เช่น ซีส เบคอน และมายองเนสมาใส่ด้วยเยอะเกินไป หรือตัวอย่างง่าย ๆ แค่อูชิซารุสลัดไก่ที่คนชอบกินกันก็ให้พลังงานมากถึง 780 แคลอรี มีไขมัน 60 กรัม กับไขมันอิ่มตัวอีก 10 กรัมแล้ว อ้วนจนหน้าตกใจเลยจริงไหมล่ะ?

### 5. เซเลอรีมีแคลอรีเชิงลบ

จากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ แคลอรีเชิงลบหรืออาหารที่เมื่อผ่านระบบย่อยแล้วจะให้พลังงานเป็นศูนย์ทันที เป็นความคิดในอุดมคติเท่านั้น ไม่ได้มีจริง ไม่เว้นแม้แต่ผักอย่างเซเลอรีที่หลายคนเข้าใจผิดกันด้วย เพียงแต่เซเลอรีเป็นผักที่ให้พลังงานน้อย เพียงแค่ 6 แคลอรีต่อแท่งเท่านั้นเอง ทว่าก็ถือว่าเป็นผักที่เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักมาก ๆ เลยละ

ทั้งนี้หลังจากเลือกกินสลัดได้ถูกวิธีแล้ว ก็ต้องออกกำลังกายให้สม่ำเสมอควบคู่กันไปด้วยนะ ถึงจะมีรูปร่างเพอร์เฟคและสุขภาพร่างกายแข็งแรงอย่างที่ต้องการได้ หลักง่าย ๆ ที่คุณเองก็ทำได้แบบนี้ สิ่งสำคัญก็คงอยู่ที่ความมีวินัยในการปฏิบัติเท่านั้นเอง

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)