

## กินอาหารเช้าทุกวัน ลดความอ้วนได้

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552

กินอาหารเช้าทุกวัน ลดความอ้วนได้

✘ "วิวัฒน์"

วิถีชีวิตของคนเมืองในปัจจุบันที่ต้องรีบเร่งออกจากบ้านเพื่อไปให้ทันโรงเรียนหรือทันเวลาทำงานในตอนเช้าบวกกับการต้องเสียเวลาในการเตรียมอาหาร เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้คนส่วนใหญ่นละเลยอาหารเช้า ซึ่งถือเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวัน

คำถามที่ตามมาก็คือ ความสำคัญของอาหารเช้าอยู่ที่ตรงไหน และการกินอาหารเช้าจะมีประโยชน์อย่างไร ?

ดร.สิตติมา จิตตินันท์ นักวิชาการจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลถึงเรื่องอาหารเช้ากับสุขภาพว่า อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน และการไม่รับประทานอาหารเช้าก็มีผลเสียมากกว่าผลดี

กล่าวคือนับจากอาหารเช้าเย็น จะเห็นได้ว่า ร่างกายของเราต้องอดอาหารมาประมาณ 10-12 ชั่วโมง ซึ่งส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ดังนั้น หากงดอาหารเช้าจะทำให้มีแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้น จนเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

“อาหารเช้าที่เหมาะสมควรมีค่าพลังงานและสารอาหารอย่างน้อย 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของปริมาณที่ควรจะได้รับตลอดวัน ส่วนการกระจายของพลังงานในมือกลางวันและมือเย็น ควรอยู่ที่ร้อยละ 35 และ 30 ตามลำดับ และที่เหลือเป็นพลังงานจากอาหารว่างอีกร้อยละ 10”

ทั้งนี้ รายงานการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งถูกตีพิมพ์ใน The Journal of Obesity Research ในปี 2002 พบว่า ร้อยละ 80 ของอาสาสมัครซึ่งมีมากกว่า 3,000 คน ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักส่วนเกิน และยังสามารถรักษาน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น ล้วนแต่เป็นผู้ที่กินอาหารเช้าเป็นประจำทั้งสิ้น เนื่องจากการกินอาหารเช้าจะช่วยให้การควบคุมความหิวและปริมาณการกินในมื้อถัดไปได้ดีขึ้น

ดร.สิตติมาให้ข้อมูลด้วยว่า นอกจากแนวโน้มในการช่วยป้องกันโรคอ้วนและเบาหวานแล้ว ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจอเมริกาอีกชิ้นหนึ่งเมื่อปี 2003 ยังพบด้วยว่า การกินอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือด สมองและโรคหัวใจด้วย

สำหรับการจัดเตรียมอาหารเช้าของครอบครัว ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและเยาวชนนั้น ผู้ปกครองควรตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเช้าต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและทาง จิตใจของเด็ก ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการและความสามารถการเรียนรู้ นอกจากนี้ ผู้ปกครองและผู้ให้การเลี้ยงดูเด็กยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างแบบอย่างที่ดี ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าให้แก่เด็กด้วย

“หากไม่มีเวลาพอ ควรเลือกอาหารพร้อมรับประทานที่สามารถหยิบฉวยได้ทันทีในตอนเช้า เช่น นมกล่อง น้ำผลไม้กล่อง และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม แล้วยังไปรับประทานในรถระหว่างทางไปโรงเรียน หรือไมอย่างนั้นผู้ปกครองอาจต้องเผื่อเวลาสัก 10 นาทีในการลุกขึ้นมาอุ่นอาหารซึ่งเตรียมไว้ตั้งแต่ตอนกลางคืน เช่น ข้าวผัด บะหมี่ผัด ผัดผักกัะโรนี ข้าวกับหมูทอด ข้าวต้ม เป็นต้น ปัจจุบันการอุ่นอาหารสามารถทำได้ง่ายในไมโครเวฟ ซึ่งใช้เวลาแค่ 1-2 นาที ทั้งนี้ควรเลือกทานอาหารที่มีความหลากหลาย แต่ยังคงไว้ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการ”