

หน้าร้อน...กินอะไรให้สดชื่นดีนะ...

นำเสนอเมื่อ : 18 มี.ค. 2552

หาอะไรสดชื่นกินรับหน้าร้อน...



อากาศอบอุ่น แดดแรงเปรี้ยวปร่าง ใส่ทั้งแว่นตากันแดด หมวกแล้วก็ยังต้านทานความร้อนของแสงอาทิตย์ไม่ไหว ความเป็นอย่างนี้ทุกวันร่างกายต้องยาแยะ ขาดน้ำ ตัวแห้งแน่นอน มีคำแนะนำในเรื่องการกินมาฝาก ว่าหน้าร้อนปีนี้ จะกินหรือดื่มน้ำอะไรดี ให้มันหายร้อน

- **น้ำดื่ม** ปัจจัยหลักของการดำรงชีวิตเลยทีเดียว การดื่มน้ำมาก จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น โดยเฉพาะเวลาหน้าร้อน การดื่มน้ำบ่อยกว่าเดิมจะช่วยให้สดชื่น เพราะร่างกายจะขาดน้ำง่ายกว่าปกติ ยิ่งถ้าเป็นน้ำที่มีรสชาติ อย่างน้ำผลไม้ หรือน้ำโซดากลิ่นผลไม้ ก็จะช่วยได้มาก น้ำตาลที่อยู่ในน้ำจะช่วยให้เรามีพลังงานสดชื่นขึ้น สมองพวงน้ำแฉะก็ดีขึ้น

- **เครื่องดื่มหลังออกกำลังกาย หรือ Sports drinks** เครื่องประเภทนี้ นอกจากจะให้น้ำและพลังงานแล้ว ยังช่วยป้องกันการขาดน้ำของร่างกายด้วย และคาร์โบไฮเดรตจะให้พลังงาน มีเครื่องดื่มบางแบบที่มีโปรตีนรวมอยู่ด้วยเล็กน้อย ซึ่งก็จะช่วยให้พลังงานเช่นกัน รวมทั้งทำให้หายเหนื่อยจากการออกกำลังกายได้เร็วขึ้นอีกด้วย

- **แตงโม** เห็นเนื้อสีแดงฉ่ำๆ อย่างนี้ บอกได้เลยว่ามันน้ำและน้ำตาลเยอะ เหมาะสำหรับไว้ทานหน้าร้อนที่สุด ยิ่งเวลาเอาไปแช่ในตู้เย็นมันให้เย็นเจี๊ยบ เอามากินตอนร้อนๆ หวานอร่อยอย่าบอกใคร คนญี่ปุ่นจะชอบกินแตงโมมากๆ ในช่วงหน้าร้อน ในแตงโมมีปริมาณน้ำกว่า 90% แถมยังมีสารที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้อีกด้วย

- **ชาเย็น** เป็นอีกเครื่องดื่มหนึ่งที่ช่วยให้สดชื่นได้ แต่อย่าดื่มเย็นเกินไป เพราะชามีคาเฟอีนอยู่ด้วย ถ้าดื่มเกิน 6 แก้วต่อวัน จะทำให้ร่างกายเกิดอาการขาดน้ำได้ ดังนั้น ควรดื่มแต่แก้วสองแก้วพอแล้ว

- **แตงกวา** นี่เป็นสุดยอดผักที่มีน้ำเยอะมาก มากกว่าแตงโมเสียอีก คือมีน้ำอยู่ประมาณ 96% แถมยังไม่มีแคลอรีอีกต่างหาก ถึงแม่ว่า แตงกวาอาจจะไม่ใช่ผักที่มีสารอาหารอุดมมากที่สุด แต่ก็ยังเป็นทางเลือกที่ดีของผักที่มีน้ำอยู่มาก และมีวิตามินต่างๆ อีกด้วย เอามาใส่สลัดกินเย็นๆ แกร่น อร่อยแถมได้ประโยชน์อีกด้วย

กินผักผลไม้เป็นขนมขบเคี้ยวดีกว่า

สำหรับคนที่ไม่สามารถเลิกนิสัยกินจุบกินจิบได้ ไม่ต้องเป็นห่วงอะไร เรามีวิธีมาช่วยแล้ว ลองหันมากินพวกผักผลไม้แทนที่จะกินมันฝรั่งทอด เคียวทอด ลูกก๊วย หรือลูกเต๋าต่างๆ เวลาออกไปกินข้าวกลางวัน ก็ซื้อผลไม้กลับมาที่กินที่โต๊ะด้วย แทนการซื้อขนม จากที่เคยชอบกินพวกน้ำอัดลม ก็เปลี่ยนมาเป็นน้ำผลไม้ ถ้ายากกินไอศกรีมจริงๆ ลองหาไอศกรีมแคลอรีต่ำที่ทำจากผลไม้จริงๆ มาทานแทน ถ้าสาวคนไหนชอบกินไอศกรีมแท่งมาก ลองหันมากินของนุ่มโรลลิตแทน โดยการเอาของนุ่มไปแช่แข็งไว้ รับรองอร่อยเหมือนไอศกรีมเลย

อาหารช่วยให้ร่างกายฟิต

อากาศร้อนๆ แบบนี้ ต้องไปเที่ยวทะเลให้มันซ่าปอด แต่ช่วงก่อน ร่างกายยังไม่ฟิตเลย ไม่อยากไปนอนเป็นปลาวาฬขึ้นอืดอูริมหาดู ต้องขอออกกำลังกายฟิตร่างกายเสียก่อนจึงจะไปได้ แต่แค่นี้อาจจะยังไม่พอ ต้องทานอาหารช่วยด้วย อาหารที่ช่วยให้ร่างกายฟิตและสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ถั่วแดง เนื้อวัว(แบบออร์แกนิก) บาร์บีคิวไก่ ไช และโยเกิร์ตสด ของเหล่านี้จะมีสารอาหารอย่างเช่น โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต เพื่อที่จะช่วยให้ร่างกายสร้างกล้ามเนื้อ ส่วนในโยเกิร์ตและชีสก็จะมีแคลเซียมที่เสริมสร้างกระดูกอีกด้วย ทำให้ร่างกายของคุณเฟิร์ม ใส่บิกินีได้ไม่อายใคร

ด้วยรักและปรารถนาดี/ครูชณี คุณานุวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.horapa.com

