

ก้าวใหม่... กับเลข 9 ... เอาใจใส่สุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 16 เม.ย. 2552

เช้าวันใหม่..ใส่ใจตัวเองบ้าง สร้างสุขภาพดีมี เคล็ดลับ ๆ 9 ประการ

9 วิธี กับการกินที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

... การกินอาหารควรคำนึงถึงสุขภาพด้วย กินอย่างไรให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ไม่เป็นโรค และมีจิตใจแจ่มใส โดยมีวิธีกินดีเพื่อสุขภาพ 9 วิธี คือ

- 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่** โดยกินอาหารให้หลากหลาย และกินให้สัมพันธ์กับน้ำหนักตัว ตั้งน้ำหนักอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยเดือนละครั้ง เพื่อจะได้ทราบว่า เรากินอาหารให้มากขึ้นหรือวาน้อยลง
- 2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก** สลับกับอาหารประเภทแป้ง คือควรกินข้าวอย่างสม่ำเสมอ และควรกินข้าวหอมมะลิ ที่มีวิตามิน แร่ธาตุมากกว่า และควรกินสลับกับอาหารประเภทแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นบางมื้อ เพราะอาหารประเภทแป้งมีใยอาหารน้อยกว่าข้าว
- 3. ควรกินพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ** เพราะในพืชผัก ผลไม้ มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร และยังมีสารแอนติออกซิแดนซ์ที่ช่วยไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ไม่แก่เกินวัย
- 4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ** เพราะเป็นอาหารที่มีโปรตีนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มาก หรือน้อยเกินไป
- 5. ดื่มน้ำให้เหมาะสมตามวัย** เป็นแหล่งอาหารของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่าง ๆ เหมาะที่จะเป็นอาหารสำหรับคนทุกวัย แต่ควรดื่มน้ำอยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ คือ เด็กควรดื่มน้ำวันละ 1 - 2 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มน้ำวันละ 1 แก้ว
- 6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร** ควบคุมปริมาณให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย
- 7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด** เพราะอาหารประเภทนี้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง
- 8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน** ที่อาจเป็นเชื้อโรค พยาธิ และสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ และหากรับประทานอาหารที่เป็นอาหารสำเร็จรูป ควรอ่านฉลากให้ครบถ้วน ทั้งวันผลิต และวันหมดอายุ และควรล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
- 9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์**
เพราะหากดื่มมากเกินไปจะมีผลทำให้ระบบสมองและประสาททำงานช้าลง ทำให้ขาดสติ อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ และยังก่อให้เกิดโรคตับแข็ง และการขาดสารอาหารที่สำคัญหลายชนิดได้ด้วย

.....