อาหารเช้ามีประโยชน์ลดความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 24 เม.ย. 2552

อาหารเช้ามีประโยชน์ลดความอ้วน

นักวิจัยเพื่อโภชนาการแนะกินอาหารเช้าเป็นประจำช่วยลดความอ้วนได้ เพราะทำให้ควบคุมปริมาณการกินในมื้อถัดไปได้ดีขึ้น

ดร.สิติมา จิตตินันทน์ นักวิชาการจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยในรายงานการทบทวนองค์ความรู้ทางวิชาการด้านอาหารและน้ำ : ปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของคนไทย โดยการสนับสนุนของเครือข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ในประเด็นอาหารเช้ากับสุขภาพว่า วิถีชีวิตของคนเมืองในปัจจุบันที่ต้องรีบเร่งออกจากบ้าน เพื่อไปให้ทันโรงเรียนหรือทันเวลาทำงานในตอนเช้า บวกกับการต้องเสียเวลาในการเตรียมอาหาร เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้คนส่วนใหญ่ละเลยอาหารมื้อเช้า! ซึ่งถือเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวัน!! เพราะร่างกายอดอาหารมาประมาณ 10-12 ชั่วโมงนับจากอาหารมื้อเย็น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ หากงดอาหารเช้าจะทำให้มีแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้น จนเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ผลการศึกษาในกลุ่มผู้หญิงชาวอเมริกันผิวขาวและผิวดำ อายุ 9-19 ปี ในปี 2005 แสดงให้เห็นว่า การกินอาหารเช้าเป็นประจำ รวมทั้งนิสัยการกินอาหารแต่ละมื้ออย่างพอดี ไม่งดหรือไม่กินมากเกินไป และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ประกอบกับการออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานต่อวันในปริมาณใกล้เคียงกันทุกวัน

ทั้งนี้อาหารเช้าที่เหมาะสม ควรมีค่าพลังงานและสารอาหารอย่างน้อย 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของปริมาณที่ควรจะได้รับตลอดวัน สวนการกระจายของพลังงานในมื้อกลางวันและมื้อเย็นควรอยู่ที่ร้อยละ 35 และ 30 ตามลำดับ และที่เหลือเป็นพลังงานจากอาหารว่างอีกร้อยละ 10

ยังมีการศึกษาอื่นๆ ที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกันโดยตรง ระหว่างการรับประทานอาหารเช้ากับการควบคุมน้ำหนัก เช่น รายงานการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ร้อยละ 80 ของอาสาสมัครซึ่งมีมากกว่า 3,000 คน ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักส่วนเกิน และยังสามารถรักษาน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น ล้วนแต่เป็นผู้ที่กินอาหารเช้าเป็นประจำทั้งสิ้น

ทั้งนี้เนื่องจากการกินอาหารเช้าจะช่วยในการควบคุมความหิวและปริมาณการกินในมื้อถัดไปได้ดีขึ้น นอกจากแนวโน้มในการช่วยป้องกันโรคอ้วนและเบาหวานแล้ว ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจอเมริกาอีกชิ้นหนึ่ง เมื่อปี 2003 ยังพบด้วยว่า การกินอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจด้วย

นักวิชาการจากสถาบันวิจัยโภชนาการ ยังกล่าวถึงเรื่องการจัดเตรียมอาหารเช้าของครอบครัว
ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและเยาวชนด้วยว่า
ผู้ปกครองควรตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเช้าต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของเด็ก
ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการและความสามารถในการเรียนรู้ นอกจากนี้
ผู้ปกครองและผู้ให้การเลี้ยงดูเด็กยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างแบบอย่างที่ดีของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าให้แก่เด็กด้วย

หากไม่มีเวลาพอ ควรเลือกอาหารพร้อมรับประทานที่สามารถหยิบฉวยได้ทันทีในตอนเช้า เช่น นมกล่อง
น้ำผลไม้กล่อง และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม แล้วนำไปรับประทานในรถ ระหว่างทางไปโรงเรียน
หรือไม่อย่างนั้นผู้ปกครองอาจต้องเผื่อเวลาสัก 10 นาที ในการลุกขึ้นมาอุ่นอาหาร ซึ่งเตรียมไว้ตั้งแต่ตอนกลางคืน
เช่น ข้าวผัด บะหมี่ผัด ผัดมักกะโรนี ข้าวกับหมูทอด หรือข้าวต้ม
ปัจจุบันการอุ่นอาหารสามารถทำได้ง่ายในไมโครเวฟ ซึ่งใช้เวลาแค่ 1-2 นาที
ทั้งนี้ควรเลือกรับประทานอาหารเช้าที่มีความหลากหลาย แต่ยังคงไว้ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการ"

อาหารเช้านั้นมีประโยชน์อย่างมากต่อร่างกาย เช้าวันพรุ่งนี้ก็อย่าลืมหาอาหารเช้ากันไว้ด้วย
หรือถ้ายังไม่คุ้นเพียงรับประทานแต่น้อย แล้วเพิ่มปริมาณมากขึ้น
ไม่กี่มื้อร่างกายก็ปรับตัวได้และคุณจะมีร่างกายที่แข็งแรงสมส่วน จากการรับประทานอาหารเช้านั่นเอง

ขอขอบคุณที่มาข้อมูล สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)