# 5 อาหารบำรุงไปทั่วเรือนร่าง

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552

*Thank [ Flickr ]* by *[ Jenny Downing ]*

.....

อ.ดร.เดวิด แอล.แคทซ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยป้องกันโรค มหาวิทยาลัยเยล สหรัฐฯ กล่าวว่า ถ้าอยากบำรุงไปทั่วเรือนร่าง... แนะนำให้ลองอาหารสูตรบำรุงสุดๆ นี้ดู เพราะจะทำให้ดีขึ้นไปทั่วเรือนร่างทีเดียว

หลักการพื้นฐานของอาหารที่ดีคือ การกินพอประมาณ (ไม่มากหรือน้อยเกิน) กินให้หลากหลาย ทั้งสีสันและรสชาด ทั้งธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ฯลฯ โปรตีนชั้นดี เช่น ถั่ว เต้าหู้ ปลา เนื้อไม่ติดมัน (นอยๆ หน่อย) ฯลฯ ผัก นมไขมันต่ำ และผลไม้ทั้งผล (ไม่ใช่น้ำผลไม้กรอง หรือแยกกาก)

...

(1). อาหารบำรุงผิวดี-ผมดี

- อาหารกลุ่มนี้เน้นไปที่สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) และวิตามิน C โดยเฉพาะผัก ผลไม้ทั้งผล (ไม่ใช่น้ำผลไม้กรองกากออก), โปรตีนไขมันต่ำ และไขมันชนิดโอเมกา 3 ซึ่งมีมากในปลาทะเล เช่น ปลากระป๋อง ฯลฯ
- กินอาหารกลุ่มนี้อย่างเดียวไม่พอ ต้องขอ “หนีแดด” เช่น หลีกเลี่ยงแดดจ้า (9.00-16.00 น.) สวมแว่นกันแดด สวมหมวก-เสื้อแขนยาว-กางเกงขายาว กางร่ม ฯลฯ แบบรวมด้วยช่วยกัน

...

- ผลไม้ที่ดีมากๆ คงจะเป็นกลุ่ม ‘citrus’ หรือตระกูลส้ม-มะนาว มะละกอ ฝรั่ง + ผักผลไม้ที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ น้ำมะเขือเทศ หอมแดง ฯลฯ
- ถ้าอยากให้ร่างกายสร้างคอลลาเจน (collagen) ได้ดีขึ้น... ไม่ควรกินคอลลาเจน เนื่องจากไม่ได้ดีไปกว่าโปรตีนทั่วไป กินแล้วมีคุณค่าทางอาหารเท่าโปรตีนทั่วไป แถมยังมีราคาแพงด้วย แต่ควรกินอาหารที่ช่วยให้ร่างกายสร้างคอลลาเจนได้มากขึ้นได้แก่ วิตามิน C กับโปรตีน เช่น ถั่ว เต้าหู้ โปรตีนเกษตร, ปลาทะเล ฯลฯ

...

- ที่ลืมไม่ได้คือ ต้องนอนให้พอ นอนไม่ดึกเกิน ออกแรง-ออกกำลังเป็นประจำ เพื่อทำให้ฮอร์โมนกระตุ้นการเติบโต-ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ (growth hormone) สร้างและหลั่งออกมาได้ดี
- ผมจะดีได้ก็ด้วยอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูงกับแคลเซียม เช่น ไข่ นมไขมันต่ำ ปลาทะเล ฯลฯ

...

(2). อาหารบำรุงสายตา

- การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า คนที่กินปลาสัปดห์ละ 2 ครั้งลดเสี่ยง (ความน่าจะเป็น) โรคจอรับภาพส่วนกลางเสื่อมสภาพ (age-related

macular degeneration / AMD) ซึ่งเป็นสาเหตุโรคตาบอดที่พบบ่อยในคนสูงอายุได้เกือบ 50%
- อาหารที่ดีกับสายตา คือ มีสารลูทีน-ซีแซนทีน ได้แก่ ไข่แดง ผักใบเขียว บรอคโคลี และอาหารที่มีวิตามิน C,E (มีมากในเมล็ดพืช น้ำมันพืช), สังกะสี (มีมากในอาหารทะเล เมล็ดฟักทอง), เบต้าแคโรทีน (ผักผลไม้สีส้ม-เหลือง เช่น มะกะกอ ฟักทอง แครอท ฯลฯ)

...

(3). อาหารบำรุงกระดูก

- อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นมไขมันต่ำหรือนมไม่มีไขมัน ปลาทะเล ถั่วพู ผักใบเขียว กะหล่ำ บรอคโคลี ผักโขม (ปวยเล้ง)
- นมที่ดีกับกระดูกมากหน่อยควรเป็นนมเสริมวิตามิน D ซึ่งควรกินพร้อมอาหารที่มีไขมันต่ำ เนื่องจากวิตามิน D ละลายในน้ำมัน และจำเป็นต้องใช้น้ำมันเป็นตัวพา หรือตัวทำละลาย จึงจะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้
- ถ้ากินวิตามิน D พร้อมนมไม่มีไขมันโดยไม่มีอาหารที่มีไขมันช่วย จะดูดซึมไม่ได้เลย
- ส่วนแคลเซียมดูดซึมได้ดีในช่วงที่ทางเดินอาหารมีกรดมากหน่อย คือ กินพร้อมอาหาร

...

(4). อาหารบำรุงหัวใจ

- อาหารที่ดีกับหัวใจมากหน่อยคือ ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ฯลฯ ปลาทะเลที่ไม่ผ่านการทอด ผักสด ผลไม้ทั้งผล (น้ำผลไม้ปั่นรวมกากใช้ได้ ไม่ใช่น้ำผลไม้กรองกากออก)
- ผลการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา 7 รายงานพบว่า การกินธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังเติมรำ(โฮลวีท) ฯลฯ วันละ 2.5 หน่วยบริโภค ลดเสี่ยงโรคหัวใจและสโตรค (stroke = หลอดเลือดสมองแตก-ตีบตัน อัมพฤกษ์ อัมพาต) 21%

...

- 1 หน่วยบริโภค = เสิร์ฟ = serving = ฝ่ามือผู้ใหญ่ผู้หญิง ไม่รวมนิ้วมือ หรือแผ่น CD หนาประมาณข้อนิ้วก้อยข้อปลาย
- กลไกที่เป็นไปได้คือ ข้าวกล้องมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง วิตามิน E สูง (มีมากในน้ำมันรำข้าว ผักใบเขียว ถั่วลิสง และน้ำมันพืช) ส่วนผัก-ผลไม้-ถั่ว-ถั่วเปลือกแข็ง(นัท)มีเส้นใยชนิดละลายน้ำ ซึ่งช่วยลดโคเลสเตอรอลชนิดร้าย (LDL) และป้องกันโรคอ้วน

...

- อาหารที่ช่วยให้อิ่มนานและต้านอ้วนได้ดี คือ อาหารที่มีเส้นใยชนิดละลายน้ำสูง ได้แก่ ข้าวโอ๊ต (ใส่ลูกเกด ถั่วลิสงต้มไปหน่อยน่าจะดี) แอปเปิล ส้ม มะเขือเทศ มะละกอ
- โอเมกา-3 ในปลาทะเลที่ไม่ผ่านการทอด เช่น ปลากระป๋อง ฯลฯ (ถ้าทอดจะทำให้น้ำมันปลาซึมออกไปในกระทะ น้ำมันที่ใช้ทอดซึมเข้าไปแทน) ช่วยป้องกันการเกิดลิ่มเลือด (เป็นก้อนคล้ายเลือดหมูในหลอดเลือด) ทำให้โอกาสเป็นโรคหัวใจลดลง

...

(5). อาหารบำรุงสมอง

- อาหารบำรุงสมองมีลักษณะคล้ายอาหารบำรุงหัวใจ คือ หนักไปทางธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ฯลฯ และไขมันชนิดโอเมกา-3 ได้แก่ ปลาทะเลที่ไม่ผ่านการทอด เช่น ปลากระป๋อง ฯลฯ
- ตัวอย่างเช่น ถ้าเราไปทะเล... สั่งปลาทอดมากิน แบบนี้จะได้โอเมกา-3 น้อย ได้น้ำมันที่ใช้ทอดมาก เนื่องจากน้ำมันปลาซึมออกไปในกระทะ น้ำมันที่ใช้ทอดซึมเข้า(เนื้อปลา)

...

- ทีนี้ถ้าเราไปทะเล... สั่งปลานึ่งมากิน แบบนี้จะได้โอเมกา-3 มาก แต่ถ้ากินปลากระป๋อง (เลือกที่ไม่ผ่านการทอด) แบบนี้จะได้โอเมกา-3 เพียบเลย
- การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า คนสูงอายุที่กินหลากหลาย ทำให้ได้วิตามิน B12 (มีมากในเนื้อไม่ติดมัน ไก่ ปลา และผลิตภัณฑ์จากสัตว์) และโฟเลต (folate, folic acid มีมากในผักผลไม้สด) ครบ

...

- วิตามิน B12 มีมากในผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ส่วนโฟเลตมีมากในผลิตภัณฑ์จากพืชสด... คนที่กินอาหารครบทุกหมู่ กินทั้งพืชและสัตว์ (วิธีง่ายๆ คือ ลดเนื้อลงอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง กินถั่ว ผัก ผลไม้เพิ่ม) มีแนวโน้มจะได้สารอาหารครบถ้วน ทำให้สมรรถภาพสมองดี

...

...

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีสุขภาพดีไปนานๆ ครับ

...

ที่มา >

- *Thank CNN > What you eat can improve your health, mind, and appearance*> [ Click ] > *April 8, 2009. / Source > [ Cooking Light ], [ Click ], [ Click ], [ Click ], [ Click ], [ Click ]*
- นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง สงวนลิขสิทธิ์. ยินดีให้นำไปเผยแพร่โดยอ้างอิงที่มาได้. ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า > > 30 มษายน 2552.
- ข้อมูลทั้งหมดเป็นไปเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ใช่วินิจฉัยหรือรักษาโรค ท่านที่มีโรคประจำตัวหรือความเสี่ยงต่อโรคสูงจำเป็นต้องปรึกษาหมอที่ดูแลท่านก่อนนำข้อมูลไปใช้.