

กินทั้งที..ต้องมีประโยชน์สูงสุด

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

หันมาใส่ใจกับการกินกันบ้าง ไม่ใช่สักแต่ว่ากินให้อิ่มท้อง กินทั้งทีแล้ว ต้องกินให้ได้ประโยชน์สูงสุด เพื่อสุขภาพที่ดี ร่างกายจะได้แข็งแรง ไร้โรคฯ พยาธิ มาเบียดเบียน กินให้มีประโยชน์ต้องกินแบบนี้คะ...

❌ 1. กินมือเช้า เพราะมือเช้าคือมือที่จะช่วยให้จิตใจของคุณแจ่มใสไปทั้งวัน แล้วยังช่วยให้การเผาผลาญดีและลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ด้วย

❌ 2. กินโปรตีนที่ย่อยง่าย โปรตีนบางชนิดเช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เป็นโปรตีนที่ร่างกายต้องใช้เวลาในการย่อยนาน แต่ถ้าเปลี่ยนมากินโปรตีนที่ย่อยง่ายขึ้น เช่น เนื้อปลา เต้าหู้ ถั่วเหลือง ประมาณอาทิตย์ละครั้ง จะเท่ากับว่าเราได้เติมความฉลาดให้สมองของตัวเองไปในตัว เพราะโอเมก้า 3 ในปลาจะเข้าไปเพิ่มรอยหยักให้สมอง แล้วยังช่วยให้อายุยังจะช่วยให้การเดินของหัวใจเป็นปกติ ไขมันก็น้อย และไม่ทำให้อ้วนด้วย

❌ 3. ใช้น้ำมันมะกอกทำกับข้าว แม้ว่าราคาจะแพงกว่าน้ำมันชนิดอื่นอยู่บ้าง แต่ประโยชน์ที่ได้ก็คุ้มราคา เพราะน้ำมันมะกอกไม่มีไขมันที่เป็นโทษต่อร่างกาย และยังช่วยสลายไขมันร้ายๆ ที่อุดตันในเส้นเลือดออกไป ช่วยป้องกันไม่ให้หัวใจวาย เส้นเลือดแตกในสมอง ..

❌ 4. ดื่มน้ำให้มากขึ้น ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการมากที่สุดประมาณ 8 แก้วต่อวัน น้ำเปล่าๆ จะช่วยล้างของเสียออกจากทุกระบบในตัวเรา ทำให้หูอ่อนหูมึนร่างกายคงที่ ฟันพุระบบขับถ่าย รักษาความชุ่มชื้นของเลือดและทำให้เราสดชื่นได้ทั้งวัน

❌ 5. ดื่มน้ำชาบำบัด ชาบำบัดหมายถึงชาสมุนไพรทั้งหลายอย่างชาดำ ชาเขียว แต่ไม่รวมพวกชาใส่น้ำตาลรสหวานทั้งหลายนะ ชาสมุนไพรมีสารต้านอนุมูลอิสระ แค่วันละ 1-3 แก้วก็ทำให้เราลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารไปได้ถึง 30%แล้ว

❌ 6. ดื่มนมเต็มแคลเซียม แม้จะอายุน้อยแต่เรื่องกระดูกพรุนก็ประมาณไม่ได้ จึงควรที่จะดื่มนม กินปลาที่มีหรือกินเต้าหู้เป็นประจำเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดแคลเซียม แคลเซียมไม่ได้มีดีแค่ช่วยให้กระดูกแข็งแรงเท่านั้น ยังทำให้ระบบประสาททำงานคล่องแคล่วอีกด้วย

❌ 7. ธัญพืช ของดีต้องลอง พวกข้าวกล้อง ลูกเดือย เมล็ดทานตะวัน และถั่วต่างๆ แม้รสชาติอาจไม่ถูกใจนักชิมเท่าไรนัก แต่ขอบอกว่านี่ละคือสุดยอดอาหารที่จะทำให้เป็นหนุ่มสาวไปอีกนาน เพราะมันคือแหล่งรวมของสารอาหารดีที่ร่างกายต้องการ ธัญพืช (โดยเฉพาะข้าวกล้อง) ทำให้ประสาททำงานดี สมองดี ควบคุมน้ำตาลในเลือด แก้อาการทางพันธุกรรม ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ทำให้ไม่เป็นโรคอ้วน แก้อาการความจำเสื่อม ป้องกันมะเร็ง และยังทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี ผิวพรรณสวยใสอีกด้วย

❌ 8. กินหลายๆ สี ผักผลไม้ในโลกนี้มีสีที่เราควรกินให้ครบทุกสี เพราะแต่ละสีมีประโยชน์แต่ละอย่างต่างกันไป ยิ่งกินมากสีก็ยิ่งได้ประโยชน์มาก

❌ 9. งดกินขนมขบเคี้ยว ที่จริงขนมหวานต่างๆ ไม่ใช่ไม่มีดีเอาเสียเลย อยู่น้อยความอร่อยของมันก็ช่วยแก้เครียดให้เราได้ แต่ควรที่จะควบคุมปริมาณขนมพวกนี้ให้อยู่แค่ระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ใช่โยนแทนข้าวหรือกินเท่ากับอาหารจานหลักไปเลย เพราะขนมพวกนี้คือตัวแม่ของไขมัน น้ำตาล และคาร์โบไฮเดรต ยิ่งกินยิ่งอ้วน แล้วยังเป็นชนวนก่อมะเร็งอีกด้วย

รู้อย่างนี้แล้ว จะกินทั้งทีต้องมีประโยชน์สูงสุด นะคะ....

