

## อาหารกับสุขภาพ

ในแต่ละวันเราจำเป็นต้องรับประทานอาหารมากมาย มีคำแนะนำจากหลายสำนักให้กินนั้น ห้ามกินนี่จนไม่รู้จะเชื่อใครดี วันนี้เราจึงมีเคล็ดลับง่าย ๆ ของการกินให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพอย่างเต็มที่มาฝาก

1. กินอาหารเช้า เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารในมื้ออื่น ๆ น้อยลง

2. เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ยอมจ่ายแพงสักนิดใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

3. ดื่มน้ำให้มากขึ้น คนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในรายที่ใดทำงาน ฝึกปกติ) เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย พื้นฟูระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้สดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

4. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก ด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ และกระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

5. บอกลาขนมและของกินจุบจิบ ตัดของโปรดประเภทโดนัท คุกกี้ เค้กหน้าครีมหนานุ่ม ออกจากชีวิตบ้าง แล้วหันมากินผลไม้เป็นของว่างแทน วิตามิน และกากใยในผลไม้ มีประโยชน์กว่าไขมัน และน้ำตาลจากขนมหวานเป็นไหน ๆ

6. สร้างความคุ้นเคยกับการกินธัญพืชและข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่างและลูกเดือย รวมทั้งข้าวกล้องที่เคยคิดว่าเป็นอาหารนก ได้มีการศึกษาและค้นคว้าแล้ว พบว่า ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 1 ใน 3 เลยทีเดียว เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

7. จัดน้ำชาให้ตัวเอง ทั้งชาดำ ชาเขียว ชาอู่หลง หรือเอิร์สเกรย์ ล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ การดื่มน้ำวันละ 1 ถึง 3 แก้ว ช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 30%

8. กินให้ครบทุกสิ่งที่ธรรมชาติมี คุณต้องพยายามรับประทานผักผลไม้ต่าง ๆ ให้หลากหลาย เป็นต้นว่า สีแดงมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบร็อกเคอรี่ สีส้มแครอท อย่ายึดติดอยู่กับการกินอะไรเพียงอย่างเดียว เพราะพืชต่างสีกัน มีสารอาหารต่างชนิดกัน แถมยังเป็นการเพิ่มสีสันการกินให้กับคุณด้วย

9. เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนรักปลา การกินปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรงเพราะปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3 และโปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง ทั้งยังมีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหุ่นเพรียวลมเป็นที่สุด

10. กินถั่วให้เป็นนิสัย ทำให้ถั่วเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่คุณต้องกินทุกวัน วันละสัก 2 ช้อน ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว หรือว่าของว่างก็ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญ ๆ หลายชนิด ต่างพากันไปชุมนุมอยู่ในถั่วเหล่านี้ ควรกินถั่วอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรกินครั้งละมาก ๆ เพราะมีแคลอรีสูง อาจทำให้อ้วนได้

ถ้าปฏิบัติให้ได้ครบทุกข้อตามคำแนะนำข้างต้นนี้จนเป็นนิสัย สุขภาพดี ๆ จะไปไหนเสีย !!