

สุขภาพที่ดี เริ่มต้นจากอาหาร

นางสาวเทียนศิริ ทวีผลทรัพย์

ปัจจุบันผู้คนจะให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารเป็นปัจจัยอย่างหนึ่ง ที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ หรือการเกิดโรคร้าย ไข้เจ็บน้อยที่สุด มาทำให้สุขภาพดีเพื่ออนาคตที่สดใสกันเถอะค่ะ อยากได้สุขภาพที่ดี ก็ให้ทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ เพราะอาหารที่เราทานเข้าไปจะสะท้อนออกมาเป็นสุขภาพของเราเอง มันถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่คุณจะกลับมารักตัวเอง ทานอาหารที่ดี ให้คุณเป็นคนที่มีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก

1. เริ่มต้นสุขภาพที่ดีในแต่ละวัน ด้วยการเลือกเมนูอาหารและวัตถุดิบที่ดีมีประโยชน์ อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ข้าว ผัก และผลไม้ ต้องคัดเลือกจากแหล่งอาหารที่มีมาตรฐาน ไร้สารเคมี ปราศจากสารเร่งและสารปนเปื้อน ซึ่งในปัจจุบันภาวะเร่งรีบทำให้อาหารถูกปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่างๆ เมื่อคุณรับประทานอาหารเหล่านั้นเข้าไป ร่างกายจะสะสมสารเคมีที่ก่อให้เกิดโรค ทำให้คุณอายุสั้นลงโดยที่คุณไม่รู้ตัว ต้องเริ่มต้นดูแลตัวคุณเองก่อนที่จะสาย โดยการรับประทานอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่ให้โทษ ด้วยอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ สร้างสุขภาวะและสมดุลให้กับร่างกาย เช่น

1.1 การกินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามินแร่ธาตุและกากอาหารแล้ว ยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามหลอดเลือด และช่วยทำให้เยื่อของเซลล์ และอวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย

1.2 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีนแต่ควรกินชนิดไม่ติดมันเพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกายไข่เป็นอาหารโปรตีน ราคาถูก หาซื้อง่าย เด็กสามารถกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรกิน ไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง และถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนที่ดี ราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

1.3 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมมีโปรตีน วิตามินบี และแคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน

1.4 กินอาหารที่มีแต่ไขมันพอควร ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และเค แต่ไม่ควรกินมากเกินไป จะทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมา การได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ และอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรกินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้

1.5 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด การกินอาหารรสจัดมากเป็นนิสัยให้โทษแก่ร่างกาย รสหวานจัดทำให้ได้พลังงานเพิ่มทำให้อ้วน รสเค็มจัดเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง

1.6 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ปรุงสุกใหม่ๆ และบรรจุในภาชนะที่สะอาด

1.7 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ เป็นโทษแก่ร่างกาย ทำให้สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ตลอดจนชีวิต เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหารและโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร

2. เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารทุกวัน เพื่อบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัย อาหารยังเป็นตัวบ่งบอกถึงสุขภาพภายในสู่ภายนอก เมื่อคุณรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะส่งผลให้คุณมีสุขภาพจิตดีด้วย หากรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และเพียงพอ จะทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการได้

3. เมื่ออายุมากขึ้นทุกคนคาดหวังจะมีสุขภาพที่ดี แต่สุขภาพดีนั้นหาซื้อไม่ได้ ต้องอยู่ที่การดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย สร้างนิสัยการรับประทานให้กับตัวเอง อย่างเหมาะสม และสารอาหารครบถ้วน เพราะอาหารที่ดีจะช่วยในการบำรุงรักษาเซลล์ต่างๆ ในร่างกายให้แก่ช้า อายุยืน อยู่กับคนที่คุณรักได้อย่างมีความสุข

4. สุขภาพที่ดีเริ่มต้นได้ด้วยอาหารที่มีประโยชน์มีสารอาหารที่ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ต้องมีความหลากหลายเพียงพอ ครบถ้วนและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว เนื่องจากร่างกายเราต้องการสารอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหาร ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และใยอาหาร แต่ไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดเดียวที่ให้สารอาหารครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการ เราจึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรออกกำลังกาย เพื่อช่วยเผาผลาญไขมัน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอาหารที่รับประทาน

ขอยกตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ

“สลัดเพื่อสุขภาพ”

“สลัด” เป็นอีกหนึ่งเมนูเพื่อสุขภาพที่หลายคนจัดไว้เป็นเมนูคู่ใจ ผักสลัดใบสีเขียวมีทั้งไฟเบอร์ เส้นใย มีวิตามินซีสูงช่วยบำรุงผิวพรรณ จะกินเพื่อสุขภาพ เป็นเมนูที่ทำได้ไม่ยาก สลัดต้องมีเครื่องหลายๆอย่าง เช่น ธัญพืช กราโนล่า ถั่ว ลูกเกด ผักสลัดมีหลากหลายชนิด เช่น กรีนโอ๊ค Green Oak , เรดโอ๊ค Red Oak , เรดคอรัล Red Cora , บัตเตอร์เฮด Butterhead , คอส Cos หรือ Romaine , ผักกาดแก้ว Iceberg Lettuce , เบบี้ร็อคเก็ต Baby Rocket , ไรต์ร็อคเก็ต Wild Rocket หรือ Arugula , เรดิชิโอ Radicchio , มิซึน่า Mizuna , ผักโขมเบบี้ Baby Spinach , ฟิลเลย์ไอซ์เบิร์ก Frillice Iceberg Lettuce , ผักกาดหอม Green Coral , เคล Kale เลือกตามชอบ และผักอื่นๆ เช่น มะเขือเทศ แรดิช บล๊อคโคลี่ ข้าวโพดหวาน ฯลฯ จะใส่เนื้อสัตว์ ออกไก่ ทูน่า จะทำให้กินสลัดได้อร่อยขึ้น

“น้ำสลัดงาญี่ปุ่น”

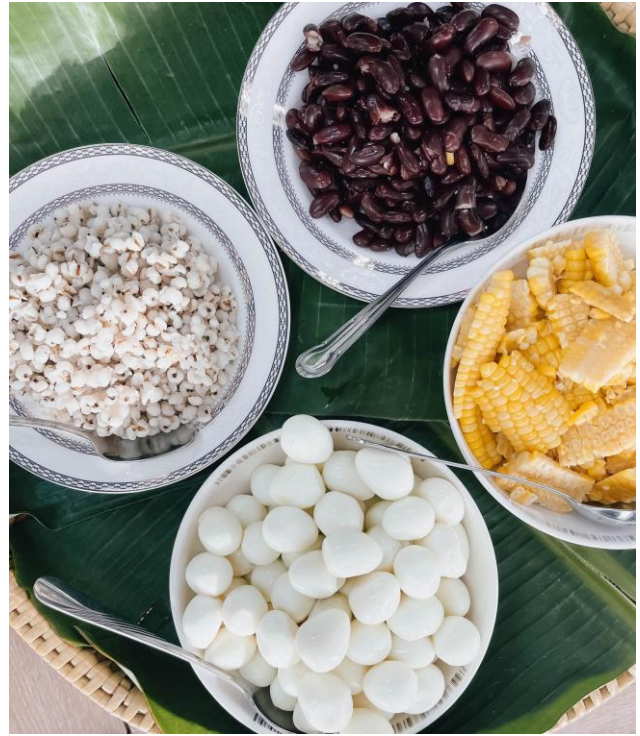
ส่วนผสม

1. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
2. พริกไทยดำ	1	ช้อนชา
3. ซอสโชยุ	4	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว	4	ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมันมะกอก	2	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันงา	1	ช้อนชา
7. งาขาวคั่วตามชอบ		

วิธีทำ

นำน้ำตาลทราย พริกไทยดำ ซอสโชยุ น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา ใส่ในชามผสม คนให้เข้ากัน แล้วใส่ งาขาวคั่วลงไป พร้อมทานคู่กับสลัดได้เลย





หันมาใส่ใจ ดูแลสุขภาพกันดีกว่าค่ะ การใส่ใจในสุขภาพ เพื่อสุขภาพที่ดี ต้องเริ่มต้นจากอาหาร อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายนอกจากจะช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ ยังช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

อ้างอิงข้อมูลจาก

- 1.ข้าวหงษ์ทองไลฟ์ ข้าวอร่อยเพื่อสุขภาพ
- 2.Thaiclinic.com
- 3.น้ำสลัดงาญี่ปุ่น สูตรเฮลตี้ ไม่อ้วน เมนูสุขภาพ สูตรน้ำสลัดเจ สอนทำอาหาร | ครีวพิศพิไล