

ไม่อยากแก่เร็วใช่ไหม? อ่าน 8 วิธี เลือกทานอาหาร เพื่อการชะลอวัย

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์

 Tweet 0

 8+1 0

 ถูกใจ  แชร์ 1.6 พัน

27 กุมภาพันธ์ 2558 15:52 น.

ทุกวันนี้คุณเลือกรับประทานอาหารอย่างไร อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูป หรืออาหารตามข้างทาง ชีวิตที่เร่งรีบทำให้คุณเลือกรับประทานอาหารเพียงเพื่ออิ่ม มากกว่าเพื่อสุขภาพ ไม่ค่อยคำนึงถึงผลเสียที่มีต่อสุขภาพมากนัก ลองปรับเปลี่ยนวิธีการเลือกรับประทานอาหาร แล้วลองสังเกตตัวเอง คุณอาจมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น

เช่น รับประทานผักผลไม้มากขึ้น หน้าตาผิวพรรณก็จะดูสดใสขึ้น

งดรับประทานเนื้อสัตว์หรือรับประทานให้น้อยลง เพื่อกระเพาะอาหารจะได้ไม่ทำงานหนัก ภาวะท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง ก็อาจจะดีขึ้น

เลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ๆ รับประทานอาหารจำพวกแป้งให้น้อยลง คุณอาจมีรูปร่างที่ดีขึ้น เป็นต้น



เครดิตภาพ : beautyoops.com

ทั้งนี้ พญ.กฤดากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) ได้แนะนำเคล็ดลับในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อช่วยให้คุณชะลอวัยและห่างไกลจากโรค เพียงแค่ปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหาร ดังนี้



เครดิตภาพ : moph.go.th

1. ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพื่อสุขอนามัยที่ดี และเมื่อทำเสร็จแล้วควรรับประทานทันที เพราะอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อนแล้ว หากปล่อยทิ้งไว้ให้เย็นลง เชื้อโรคที่หลงเหลือ หรือปนเปื้อนจะสามารถเจริญเติบโต ในอาหารได้ อีก ยิ่งทิ้งไว้นานเท่าใด ก็มีโอกาสเสี่ยงที่เชื้อโรคจะเจริญเติบโต ได้มากขึ้น เสี่ยงลำไส้อักเสบหรือรังดูตซึมอาหารน้อยลง ภูมิ ด้านทานอ่อนแอ ร่างกายอ่อนเพลีย

2. ไม่ควรรับประทานทานอาหารรสจัด ทั้ง เค็มจัด เค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด เพราะจะทำให้กระเพาะทำงานหนัก โทษ ของกินอาหารรสจัด เช่น เกิดกรดในกระเพาะอาหาร ท้องอืด อาจทำให้อ้วน เนื่องจากอาหารรสจัดทำให้เรามีความอยากรับประทาน อาหารมากขึ้น เสี่ยงกับโรคไต เพราะอาหารเค็มจัดมักมีส่วนผสมของเกลือ ผงชูรส ซึ่งมีโซเดียมอยู่ในปริมาณมากและเสี่ยงเป็นโรค ความดันโลหิตสูง อาหารรสหวานจัดอาจทำให้เป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน และมีอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้ หันมาเลือกกิน อาหารรสจัด เริ่มจากการค่อยๆ ลดการปรุงรส ลดการกินน้ำจิ้ม



เครดิตภาพ : frynn.com

3. ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป เนื่องจากร่างกายจะเก็บแป้งที่ร่างกายเผาผลาญ ไม่หมดเป็นไขมัน สะสมตามตัว เกิดผลเสียต่อสุขภาพ คาร์โบไฮเดรตได้จากอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมปัง ธัญพืช เส้น ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้ น้ำหวาน และน้ำผึ้ง เป็นต้น

กลุ่มข้าว - แป้ง ควรได้รับวันละ 8 - 12 ทัพพี อาหารกลุ่มนี้รวมถึงข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง และขนมทั้งหลายที่มี แป้งเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมเค้ก ซาลาเปา บัวลอย ข้าวหิรัญ อะไรๆ ที่มีแป้งเป็นส่วนผสมนับรวมอยู่ในกลุ่มนี้ทั้งหมด

กลุ่มผัก แหล่งของใยอาหาร ผู้ใหญ่ควรกินผักวันละ 6 ทัพพี เด็กๆ วันละ 4 ทัพพี (1 ทัพพีประมาณ 3-4 ช้อนกินข้าว)

กลุ่มผลไม้ ควรได้ผลไม้วันละ 3 - 5 ส่วน แต่ละ 1 ส่วน ของผลไม้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ ฝรั่ง 1/2 ผล เงาะ 4 ผล ถ้าเป็นผลไม้ผลใหญ่ เช่น มะละกอ สับปะรด แดงโม ประมาณ 6 - 8 คำเท่ากับ 1 ส่วน ปริมาณผลไม้มากขึ้นขึ้นอยู่กับความต้องการพลังงาน

4. ข้อควรระวังพลังงานที่ได้รับจากอาหารในแต่ละวัน เฉลี่ยพลังงานทั้งหมดที่ต้องการต่อวัน ประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี อัตราส่วนอาหารที่เหมาะสม คือ

ร้อยละ 50 ของพลังงานมาจากคาร์โบไฮเดรต และอาหารแป้งไม่เกิน 250 กรัมต่อวัน

ร้อยละ 20 ของพลังงานมาจากโปรตีน เท่ากับโปรตีน 100 กรัมต่อวัน

ร้อยละ 30 ของพลังงานมาจากไขมัน เท่ากับไขมัน 65 กรัม และควรเป็นไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 หรือ 20 กรัมต่อวัน คน ที่เผาผลาญน้อยก็ควรทานในปริมาณน้อยกว่าที่กล่าวนี้



เครดิตภาพ : teenpath.net

5. ควรเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ผลไม้ ข้าว เนื้อไก่ อาหารจำพวกซूपชนิดต่าง ๆ โยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต ซึ่งมีผลทำให้สุขภาพของระบบย่อยอาหารดีขึ้น

6. เคี้ยวอาหารประมาณ 30 ครั้งในแต่ละมื้อเป็นอย่างน้อย เพราะข้อดีที่เห็นชัดเจน คือ จะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลง "การเคี้ยวให้ช้าลง" ช่วยกระตุ้นสมอง และต่อมน้ำลาย



เครดิตภาพ : ptcdn.info

7. ควรดื่มน้ำเมื่อตื่นนอนทันที เพิ่มความสดชื่น กระตุ้นระบบขับถ่าย ระบบหลอดเลือด ความดันโลหิต และก่อนอาหารอย่างน้อยๆ 15 นาที ส่วนระหว่างรับประทานอาหารและหลังอาหาร 40 นาที ดื่มน้ำได้ไม่เกินครึ่งแก้วช่วยให้น้ำย่อยเข้มข้น ย่อยอาหารได้เต็มที่ และอย่าดื่มน้ำครั้งละมากๆ ให้จิบครั้งละ 2 - 3 อึก แต่จิบถี่ๆ หากขาดน้ำแก้วน้ำมาวางไว้ข้างตัว จิบไปทั้งวันเพื่อให้ลำไส้ดูดซึมได้ทัน

8. ไม่ควรรับประทานอาหารที่ผ่านการแปรรูป อาหารแปรรูป เช่น ธัญพืชแบบกลวง มีส่วนผสมที่เป็นอันตราย ทั้งน้ำตาลฟรุคโตส สีผสมอาหาร ผงชูรส สารเคมีแต่งกลิ่นฯ หรือแม้กระทั่งฟอรั่มลดีไฮด์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง เนยเทียมเป็นอาหารแปรรูปที่เป็นภัยต่อสุขภาพมากที่สุดชนิดหนึ่ง มันคือไขมันทรานส์แท้ๆ มันฝรั่งทอดไม่มีคุณค่าทางอาหารใดๆ น้ำผลไม้แทบไม่เหลืออะไร นอกจากน้ำตาลกับน้ำเท่านั้น และสารเคมีอื่นๆ ที่เกิดจากกระบวนการอาหารแปรรูปและบรรจุกลวง