

เทคนิคการรับประทานให้มีสุขภาพที่ดี



ก.) ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

ทราบหรือไม่ว่าโรคเรื้อรัง หลายโรคสามารถป้องกันได้?

เช่น:

- » โรคหัวใจ
- » โรคหลอดเลือดในสมอง
- » โรคเบาหวาน
- » โรคมะเร็ง

โภชนาการที่ดีสามารถลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคได้มาก!

โภชนาการเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี.



ข.) ทำให้รู้สึกดีอย่างประหลาดใจ

ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังมักจะเกิดจากการมีคุณภาพชีวิตที่ลดลง การรับประทานอาหารที่มีโภชนาการที่ดีจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรงและจะรู้สึกดีขึ้นอย่างมาก.

ค.) รสชาติอร่อย

อะไรคือสิ่งที่น่าสนใจไปกว่า ที่บางคนคิดว่าการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่สนุกและอร่อยสามารถทำได้

สไลด์ต่อไปนี้จะชี้ให้คุณเห็นว่าอาหารประเภทไหนที่ควรรับประทาน หรือประเภทไหนที่คุณควรจำกัดการ
รับประทาน

คุณหมายถึงการ จำกัด หรือ กำจัด?

การรับประทาน“แฮมเบอเกอร์”สามารถยอมรับได้แต่จงจำเอาไว้ว่า การรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ
สำคัญมากเมื่อคุณรับประทานอาหารจาก อาหารจำพวกที่ควร “จำกัด”



ขนมปัง, พาสต้า, ข้าว, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ธัญพืชทั้งหมด, และมันฝรั่ง อุดมไปด้วยวิตามิน, แร่ธาตุ และเส้นใย.

กินอาหารเหล่านี้กับส่วนผสมที่มีไขมันต่ำที่เป็นไปได้.

รับประทานอาหารพวกที่มีเส้นใยอย่างน้อย 30 กรัมต่อวัน, โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มาจากธัญพืชทั้งหมด.





รับประทานผักและผลไม้สด 5 ครั้งต่อวัน ไม่ว่าจะทำเป็นอาหารหรือบางครั้งปั่นเป็นน้ำผลไม้และสมูทตี้ โดยรับประทานเวลาอาหารมื้อหลักและเป็นของทานเล่นระหว่างมื้อ

นี่เป็นเทคนิคง่ายๆที่สามารถรับประกันได้ว่าคุณจะได้รับ วิตามิน,แร่ธาตุ และเส้นใย เป็นอย่างมาก

เทคนิค : ให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์ภายในภูมิภาค



รับประทานผลิตภัณฑ์จากนมทุกวัน, รับประทานปลา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ และ
รับประทานเนื้อเป็นครั้งคราว



อาหารเหล่านี้ประกอบด้วยสารอาหารที่มีคุณค่า เช่น แคลเซียมจากนม, ไอโอดีน, ซีรีเนียม และกรดไขมัน N-3 ในปลาทะเล ส่วนเนื้อจะให้สารอาหารสำคัญจำพวก แร่ธาตุ และวิตามิน (B₁, B₆, และ B₁₂).

ควรรับประทานเนื้อ, ไส้กรอก และไข่ ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรเกิน 300 ถึง 600 กรัมต่อสัปดาห์

ให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเลือกผลิตภัณฑ์ที่มาจากเนื้อและนม



ไขมันจะให้กรดไขมันที่สำคัญ; นอกจากนั้นแล้วยังให้วิตามินที่ละลายในไขมันอีกด้วย

ไขมันจะเป็นตัวที่ให้พลังงานสูงมากและเป็นตัวที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น ถ้าเรารับประทานในปริมาณมาก กรดไขมันอิ่มตัวจะเพิ่มขึ้นในปริมาณมากเช่นกัน อาจทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

ให้ความสำคัญกับ ไขมันที่มาจากพืช

จำไว้ว่าไขมันที่เรามองไม่เห็นจะพบได้บ่อยใน ผลิตภัณฑ์ที่มาจากเนื้อ, ผลิตภัณฑ์จากนม, ขนมปังกรอบ และน้ำตาล ตลอดจน อาหาร fast food



ไม่ควรรับประทานไขมันเกิน 60-80 กรัมต่อวัน

รับประทานน้ำตาลและอาหาร หรือเครื่องดื่มที่ทำมาจากน้ำตาลชนิดต่างๆ เช่นไซรัป เป็นครั้งคราวเท่านั้น

ปรุงรสอาหารด้วยสมุนไพรและไม่ควรใส่เกลือในปริมาณมาก

การลดการใส่เกลือจะส่งผลดีกับความดันในหลอดเลือด



แนะนำให้รับประทานเกลือ 5 กรัมต่อวัน



ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร

จะเป็นการดีถ้าเราดื่มเรื่อยๆทั้งวันโดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำก่อน

นอกจากนั้น ชาสมุนไพรและผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำดื่ม (ในรูปของน้ำประปา น้ำแร่) เหมาะอย่างยิ่งที่จะครอบคลุมการบริโภคของเหลวให้ได้ครบ 1.5 ลิตรทุกวัน

เวลาประกอบอาหารควรใช้ไฟในอุณหภูมิที่ต่ำที่สุดที่เป็นไปได้ และใช้น้ำกับไขมันในปริมาณเล็กน้อย เพื่อจะรักษาสารอาหาร และรสชาติจากธรรมชาติเอาไว้

ใช้ส่วนผสมที่สดใหม่และผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาได้ง่ายๆในพื้นที่

ควรพักหลังรับประทานอาหารเช้าและไม่รับประทานอาหารเช้าแล้วออกเดินทางหรือไปทำงานแบบเร่งรีบ สิ่งนี้จะทำให้สมองของเรารับรู้ถึงความอึด



ตารางข้างล่างนี้เป็นเครื่องมือง่ายๆที่คุณสามารถใช้ในการเลือกอาหารที่ดี

รายการตรวจสอบสำหรับการรับประทานเพื่อสุขภาพที่ดี	
แทนที่...	ลอง ...
ใส่น้ำตาล, ใส่น้ำตาลทราย, น้ำตาลทรายแดง, ไซรัปข้าวโพดฟรุคโตสสูง, น้ำตาลข้าวโพด, หรือน้ำผึ้ง.	อาหารที่ให้ความหวานจากธรรมชาติเช่น ผลไม้, พริกไทย, เนยถั่วจากธรรมชาติ.
ไขมันนม จากไอศกรีม, ผลิตภัณฑ์จากนมทั้งหมด, และชีส.	สูตรไขมันต่ำ, เช่น นมพร่องมันเนย และ ชีสไขมันต่ำ
ขนมปังอบหวาน, คุกกี้, ขนมอบกรอบ, โดนัท, ขนมอบ, อื่นๆ	ทำคุกกี้ หรือ ขนมเองที่บ้านโดยใช้ส่วนผสมจากเมล็ดพืชเช่น ข้าวโอ๊ต ใส่น้ำตาล และ ไขมัน ในปริมาณที่น้อย
คาร์โบไฮเดรต, ขนมปัง, พาสต้า, มันฝรั่ง, ข้าว, คุกกี้, ขนมเค้ก, หรือแพนเค้ก	แพนเค้กผสมธัญพืช, พาสต้าและขนมปัง ธัญพืช, ข้าวแดง.
เนื้อที่ผ่านการแปรรูป เช่น เบคอน, แฮม, เปปเปอร์อโรนี่, ไส้กรอก และ อื่นๆ	โปรตีนจากปลา, ไก่ไร้หนัง, ถั่ว, ถั่วเหลือง, และธัญพืช.
ใส่เกลือ	ปรุงรสชาติอาหารด้วย กระเทียม, สมุนไพร และเครื่องเทศ