

อาหารมือเช้า...แค่คิดใหม่ก็ช่วยได้

■ นำเสนอเมื่อ 29 พ.ย. 2555

อาหารมือเช้า...แค่คิดใหม่ก็ช่วยได้ (ไทยโพสต์)

เป็นที่ยอมรับแล้วว่า อาหารเช้าเปรียบเสมือนขุมพลังประจำวันที่ไม่ควรมองข้าม กระทั่งมีคำกล่าวว่า "จงกินอาหารเช้าให้เต็มอิ่มและเต็มที่ ภาระหนึ่งว่าคุณเป็นพระราช" ซึ่งสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ จะเข้าใจและรู้ถึงคุณประโยชน์ต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารเช้าเป็นอย่างดี แต่สำหรับคนที่ไม่ได้กินอาหารเช้า ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม คุณได้พลาดช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายจะได้ชาร์จแบตเตอรี่อย่างเต็มที่ เพื่อรับความกระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวันไปเสียแล้ว

โภชนาการซูซาน โบเวอร์แมน ที่ปรึกษาของเฮอรับาไลฟ์ อินเตอร์เนชั่นแนล ลิมิเต็ด เปิดเผยว่า "การไม่กินอาหารเช้า" สาเหตุหลัก ๆ มักมาจากการที่เราเลือกที่จะไม่กินมาโดยตลอดจนติดเป็นนิสัย และบางทีการรับประทานอาหารเช้าเย็นมือใหญ่ หรือกินของจุบจิบตลอดเวลาจนกระทั่งเข้านอน ก็อาจเป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณรู้สึกไม่อยากกินอาหารเช้าก็เป็นได้ ฉะนั้น มีข้อเสนอแนะสำหรับคนที่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงอาหารเช้ามาตลอดว่า ควรคิดใหม่ทำใหม่ด้วยสูตรดังต่อไปนี้

1. เริ่มต้นมือเช้ากับ "อาหารเบา ๆ ปริมาณน้อย ๆ"

ฝึกรับประทานอาหารเช้าด้วยเมนูอาหารที่ย่อยง่ายแต่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร และไม่ควรรีบโหมกินปริมาณที่มากเกินไปสำหรับการเริ่มต้น เช่น ลองรับประทานเครื่องดื่มโปรตีนเชคกับผลไม้ หรือไข่ต้มสักลูก ตบท้ายด้วยผลไม้สัก 2-3 ชิ้น แค่นี้ก็เป็นการเริ่มต้นในการรับประทานอาหารเช้าที่ดีและมีคุณค่าแล้ว

2. "โปรตีน" สารอาหารสำคัญสำหรับมือแรก

เพราะมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าโดยบริโภคโปรตีนในปริมาณสูง มีแนวโน้มที่จะลดแคลอรีจากการบริโภคอาหารเช้าเย็นได้ต่ำกว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าแบบปกติถึง 200 กิโลแคลอรี เนื่องจาก "โปรตีน" เป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับมือเช้า เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายรู้สึก "อิ่ม" ได้นานแล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัวไปตลอดทั้งวันอีกด้วย

3. เปลี่ยน "อาหารมือหนัก" เป็น "ของว่าง" ที่กินได้เรื่อย ๆ

สำหรับการฝึก "รับประทานอาหารเช้า" ให้เป็นนิสัยนั้น จริง ๆ แล้วคุณไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าที่มีอ้วนท้วนภายในครั้งเดียว แต่สามารถใช้เวลาไปกับอาหารมื้อนั้น ๆ ด้วยการละเลียดอาหารแต่ละอย่าง หรือเว้นช่วงการรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างอาหารคาว-อาหารหวาน เป็นต้น

4. ดื่มน้ำก่อนเวลาปกติ 15 นาที

เวลาที่เพิ่มขึ้นนอกจากคุณจะได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในยามเช้าแบบไม่ต้องเร่งรีบแล้ว ยังเป็นการช่วยกระตุ้นระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้ค่อย ๆ ตื่นตัวจากการนอนหลับ และพร้อมที่จะผจญภัยกับภารกิจหนักต่าง ๆ ในช่วงวันอีกด้วย

5. เมนูไหน ๆ ก็เป็นอาหารเช้าได้เสมอ

ไม่เคยมีกฎตายตัว หรือข้อบังคับว่า เมนูอาหารชนิดใดบ้างที่ควรหรือไม่ควรเป็น "อาหารเช้า" เพราะเราเน้นที่คุณค่าของสารอาหารที่บริโภคเป็นหลัก ดังนั้น ไม่ว่าอาหารเช้าของคุณจะเป็นอาหารเหลือจากมื้อเย็นที่รับประทานไม่หมดของเมื่อวาน หรืออาหารปรุงสำเร็จที่เราซื้อไว้นานแสนนานอยู่ในช่องแข็ง ทุกเมนูอาหารสามารถเป็น "อาหารเช้า" ได้เสมอ

6. มันใจแค่นั้น..กับ "กาแฟและมัฟฟิน" เป็นอาหารเช้า

มีอีกหลายคนที่ไม่ยอมรับประทานอาหารเช้า เพราะเชื่อว่า "แค่ดื่มกาแฟคู่กับมัฟฟิน" หรือเบเกอรี่อื่น ๆ สักชิ้นสองชิ้นก็อิ่มท้องเทียบเท่ากับอาหารเช้าที่มีคุณค่าได้แล้ว แต่ในความเป็นจริง "กาแฟกับมัฟฟิน" กลับให้พลังงานที่สูงกว่า 700 กิโลแคลอรี รวมทั้งมีไขมันไม่ดีที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายของคุณถึง 6 ชอนชา

ขอบคุณที่มาจาก [ไทยโพสต์](#)