

## หุ่นดี..กับวิธีกินแบบหยินหยาง...

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

### กฎการกินแบบหยิน-หยาง

#### กฎการกินแบบหยิน-หยาง



#### หลักการกินแบบหยิน-หยาง

กินอย่างไรให้หุ่นสวย/หรือสมาร์ท แล้วยังอารมณ์ดี อีกต่างหาก.....

ศาสตร์การกินที่มีมานานของจีน ให้คุณได้มากกว่าการลดน้ำหนัก ด้วยแนวคิดพื้นฐานที่ว่า “อาหารแต่ละชนิดมีกระบวนการย่อยแตกต่างกัน” ถารู้จักเลือกกินอาหารที่เขากัน ระบบต่างๆ ในร่างกายก็จะทำหน้าที่ได้เต็มที่ สามารถดูดซึมอาหาร เฝามาผลาญ และขับของเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากเพื่อการเผาผลาญอาหารที่รับประทานเข้าไปให้มีความสมดุลแล้ว ปฏิบัติตามอารมณ์จิตใจก็มีผลเช่นเดียวกัน สุดท้ายแล้วการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจจะส่งผลให้มีความงามของรูปร่าง ความอ่อนวัยของผิวพรรณ และมีอายุยืนยาวนานได้

## อาหารประเภทแป้ง

- ไม่ควรกินแป้งกับอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ไม่ควรกินขนมปังที่ทาด้วยแยม ราดน้ำผึ้ง หรือโรยน้ำตาล เพราะน้ำตาลจะไปป้องกันการผลิตเอนไซม์ไทอะลิน ซึ่งทำหน้าที่ย่อยแป้ง ให้เลือกเป็นทาเนยที่ทำจากน้ำมันมะกอก เนยถั่ว หรือชีส

- ไม่ควรกินอาหารจำพวกแป้งกับอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด จำพวกผลไม้รสเปรี้ยว น้ำส้มสายชู เช่น กินกล้วยเดี่ยวห้ามใส่น้ำส้มสายชู เพราะจะไปขัดขวางการหลั่งเอนไซม์ไทอะลิน ซึ่งทำหน้าที่ย่อยแป้ง

## อาหารประเภทโปรตีน

- ไม่ควรกินโปรตีนกับอาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลสูงในมือเดียวกัน เช่น ไม่ควรดื่มกาแฟหลังหรือระหว่างกินสเต็ก หรือกินกุ้งชุบแป้งทอดจิ้มน้ำสลัดหรือมายองเนส เพราะโปรตีนจะทำให้ระบบการย่อยน้ำตาลช้าลง ซึ่งน้ำตาลควรได้รับการซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายทันทีที่กินเข้าไป และไขมันจะไปขัดขวางให้การย่อยโปรตีนช้าลง

- ไม่ควรกินโปรตีนกับอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดจำพวกผลไม้รสเปรี้ยวในมือเดียวกัน เช่น กินไข่ดาว แฮม ตามด้วยน้ำส้ม เป็นต้น เพราะความเป็นกรดจะไปกำจัดการหลั่งของน้ำย่อยเป็ปซิน ซึ่งมีหน้าที่ย่อยโปรตีน

- ไม่ควรกินโปรตีนกับแป้ง เช่น ไข่กับขนมปัง สเต็กกับเฟรนช์ฟราย เพราะความเป็นกรดและด่างที่ต่างกันมาก จะไปขัดขวางระบบการย่อยอาหาร

- ไม่ควรกินโปรตีนต่างชนิดในมือเดียวกัน เช่น เนื้อวัวกับเนื้อไก่

หรือเนื้อหมูกับเนื้อปลา ให้เลือกกินเนื้อสัตว์ที่อยู่ในประเภทเดียวกัน เช่น เนื้อวัวกับเนื้อแกะ เนื้อไก่กับเนื้อเป็ด เนื้อปลากับเนื้อกุ้ง หรืออาหารทะเลชนิดอื่น

### ผลิตภัณฑ์นมและของหวาน

- ไม่ควรดื่มนมหรือโยเกิร์ตพร้อมมื้ออาหารซึ่งจะทำให้เกิดแก๊สในช่องท้อง

- ไม่ควรกินของหวานหรือผลไม้หลังมื้ออาหาร เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง

### อาหารที่ส่งผลต่ออารมณ์ของมนุษย์

อาหารที่ส่งผลต่อการเพิ่มของระดับซีโรโทนินในสมอง เป็นอยู่อย่างยั้งคือ อาหารที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต อาหารจำพวกแป้งจำนวนมาก เช่น ข้าว อาหารประเภทเส้นทั้งหลาย เช่น พาสตา, บะหมี่, มะกะโรนี ฯลฯ ขนมหวานสามารถช่วยเพิ่มระดับซีโรโทนินในสมองและตามมาด้วยความสุขสบายและลดภาวะวิตกกังวล สิ่งนี้ได้พยายามอธิบายว่าทำไมผู้คนทั่วไปจึงรู้สึกง่วงในเวลาบ่ายหลังรับประทานอาหารกลางวันมื้อใหญ่ๆ เช่น กินข้าวหรือเส้นพาสตา ขนมหวานประเภทลอดดูชองมา เป็นเช่นนี้ก็เพราะร่างกายได้หลั่งสารซีโรโทนินในสมองพลอยทำให้ง่วงได้

อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตส่งผลโดยตรงต่อระดับซีโรโทนินในสมองเป็นเพราะ Tryptophan ซึ่งทริปโตเฟนเป็นกรดอะมิโนตัวหนึ่งที่สร้างซีโรโทนินให้กับสมองนั่นเอง โดย Tryptophan พบมากในกล้วยหอม

มีสารเคมีของสมองอีกตัวหนึ่งที่สำคัญที่เป็นผลกระทบมาจากอาหารนั้นคือ โดปามีนและนอร์อิทิเนเฟริน ซึ่งสารดังกล่าวมีส่วนช่วยให้คนเรารู้จักตื่นตัวมีปฏิริยาไวต่อสิ่งกระตุ้น มีความเป็นไปได

2 สาเหตุที่ทำให้เกิดปฏิกิริยานี้คือ 1)

ระดับซีโรโทนินถูกระงับโดยอาหารจำพวกโปรตีนสูงที่ส่งผลต่อความตื่นตัวและสมาธิของเรา หรือ 2) ระดับโดปามีนและนอร์อิทีเฟริน ถูกเพิ่มโดยอาหารโปรตีนสูง

ซีอ็อกโกแลตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการหลั่งซีโรโทนินและเอนดอร์ฟิน(Endorphin) ในร่างกาย โดยทำให้รู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์ดี  
สิ่งนี้อาจจะอธิบายได้ว่าบางคนที่ยินซีอ็อกโกแลตจะรู้สึกได้เลยว่าคนนั้นกำลังอยู่ในอาการเหงาและกำลังต้องการคลายความเหงา (จริงหรือเปลาลองนึกทบทวนดูคะ)

อาหารที่ส่งผลเร็วให้เกิดปฏิกิริยาในเวลาอันสั้น  
คือการรับประทานทูน่ามือกลางวันช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าและมีสมาธิภายใน 2-3 ชั่วโมงหลังรับประทานเช่นเดียวกับการรับประทานพาสต้าผสมซอสมะเขือเทศ ก็ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายภายใน 2-3 ชั่วโมงเช่นกัน

### ขนาดของมื้ออาหาร

อีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความตื่นตัวของผู้คนคือ ขนาดของอาหาร  
อาหารเที่ยงมื้อหนักที่มีปริมาณแคลอรีเฉลี่ย 1,000 ขึ้นไป เช่น ในแฮมเบเกอร์ 2 ชิ้น  
มันฝรั่งทอด หรืออาหารที่ดูดีซิมได้ช่าย่อยยาก เช่น ข้าวเหนียวหมูปิ้ง  
จะเป็นสาเหตุทำให้มีกระแสเลือดไหลเวียนในกระเพาะสูง ใช้เวลานานในการย่อย  
ส่งผลทำให้กระแสเลือดไหลเวียนไปสมองน้อยลง ทำให้เรารู้สึกง่วง ซึม เพลียได้

### อารมณ์ชั่ววอกและการลดภาวะวิตกกังวล

กลุ่มของการชีวเคมีของสมองที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์และการอยากอาหารคือ  
Endorphin แอซเคอร์นั้นเป็นสารที่ร่างกายผลิตขึ้นที่ออกฤทธิ์คล้ายยีน  
ที่จะช่วยให้มีอารมณ์ชิวบวกเพิ่มความทนต่อความเจ็บปวด และลดภาวะวิตกกังวล  
เอนดอร์ฟินช่วยลดความเจ็บปวด ออกฤทธิ์ระหว่างออกกำลังกาย  
ผลของมันรู้จักกันดีในนาม “สารกระตุ้นสำหรับนักวิ่ง”

อาหารที่อุดมด้วยเอนดอร์ฟินก็คือ อาหารจำพวกที่มีสาร phynelethylanine พบมากในช็อกโกแลต ช็อกโกแลต เป็นสิ่งที่หลายคนหลายวัฒนธรรมชอบกินเป็นที่ทางร่างกาย บางรายงานวิจัยเคยศึกษาพบ ช็อกโกแลตช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น เพราะมันเต็มไปด้วย น้ำตาล ไขมัน phynelethylanine และคาเฟอีน น้ำตาลในช็อกโกแลตมีความสัมพันธ์กันกับการเพิ่มขึ้นของสารวีโรโทนิน และ phynelethylanine มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของเอนดอร์ฟิน ด้วยเหตุผล 2 อย่างดังกล่าวข้างต้นเราจึงเรียกปฏิกิริยานี้ว่า “สารเพิ่มความสุขของสมอง” และคาเฟอีนในช็อกโกแลตก็เป็นการกระตุ้นชั้นดีอีกด้วย

## ส่งท้าย

กล่าวโดยสรุปแล้ว จะพบว่าหากต้องการสวดคงยากจะอารมณ์ดี แต่หากต้องการเป็นคุณอารมณ์ดียากจะหุนสวย ดวยว่าอาหารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้นดูจะเป็นอุปสรรคกับหุนงาม การปฏิบัติอาจจะเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อค่อยๆปฏิบัติด้วยสติคงจะทำได้ไม่ยาก วาดวยหลักการของความสมดุล หรือว่าทางสายกลางคงเป็นสิ่งที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ ขอเป็นกำลังใจให้ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองนะ.....