

10 อาหารสุขภาพ ที่สาวๆ ควรมีติดตู้เย็น

นำเสนอเมื่อ : 3 มิ.ย. 2552

✖ ✖ ✖ ✖ ✖

10 อาหารสุขภาพ ที่สาว ๆ ควรมีติดตู้เย็น

✖ อาหารถือเป็นปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญกับชีวิตเราเป็นอันดับหนึ่ง ยิ่งปัจจุบันคนทั่วโลกหันมาใส่ใจกับเรื่องสุขภาพมากขึ้น การเลือกทานอาหารที่ให้อาหารประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกายจึงกลายเป็นกระแสที่หลาย ๆ คนทำ โดยเฉพาะในหมู่สาว ๆ ที่ต้องดูแลรูปร่างไม่ให้มีไขมันส่วนเกิน วาตาอาหารสุขภาพชนิดใดที่สาว ๆ ควรมีติดตู้เย็นบ้าง

น้ำเปล่า ✖

ไม่ต้องอธิบายอะไรกันมากมายสำหรับความจำเป็นและคุณประโยชน์ทำให้เราต้องดื่มน้ำ เพราะ "น้ำ" ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ช่วยทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดี หัวใจทำงานปกติและมีประสิทธิภาพแข็งแรงขึ้น รวมทั้งช่วยในการขับถ่ายของเสียในร่างกายได้ดี ที่สำคัญยังช่วยให้ผิวชุ่มชื้น โดยน้ำที่เหมาะสมกับการดื่มคือน้ำอุณหภูมิปกติ เรียกว่าสาวคนไหนอยากสุขภาพดีอย่าลืมดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้วนะคะ

✖

ผัก ✖

เหมาะมากสำหรับการเป็นอาหารในยุคเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณปลูกพืชผักสวนครัวไว้ทานเอง คุณจะได้อาหารที่สดและปลอดภัยจากสารพิษ รวมทั้งประหยัดเงินในกระเป๋า ในส่วนของคุณประโยชน์ของผักนั้น "ผัก" ถือเป็นอาหารที่มีคุณค่ามาก เพราะมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการ อาทิ วิตามิน แร่ธาตุ อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ในผักยังมี "ใยพืช" (Fiber) ซึ่งช่วยกระตุ้นลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น ทำให้ท้องไม่ผูก ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร โรคเมะเร็งลำไส้

ไข่ไก่ ✖

หากคุณกำลังหาอาหารไว้ติดตู้เย็นสักชนิดที่ทั้งราคาถูกและมีคุณค่าทางอาหาร เราขอแนะนำ "ไข่ไก่" ค่ะ เพราะในไข่ไก่มีทั้งโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย 9 ชนิด ทั้งยังมีวิตามินกับเกลือแร่อีกหลายชนิด เช่น วิตามินเอ , บี, ดี และ อี ธาตุเหล็ก , สังกะสี, ซีลีเนียม และโอโอทีน ส่วนใครที่เคยเชื่อมาผิดๆ ว่าทานไข่แล้วจะเสี่ยงกับความอ้วนนั้น คุณเข้าใจผิด เพราะคอเลสเตอรอลในไข่แดงมีประมาณ 230 มิลลิกรัมต่อฟอง ซึ่งถือว่าปลอดภัยกว่าการกินเนย แป้ง น้ำตาล และเนื้อสัตว์ติดมันมาก

นม ✖

.. "นม" ในที่นี้จะหมายถึงประเภทใดก็ได้ค่ะ ไม่ว่าจะเป็นนมวัว นมถั่วเหลือง หรือนมเปรี้ยว เพราะทุกประเภทล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าเราต้องดูฉลากข้างกล่องหรือขวดให้ดีก่อนจะซื้อมาเก็บไว้ในตู้เย็นนะคะ เพราะในนมแต่ละยี่ห้อแต่ละสูตรก็จะมีความหวานและสารปรุงแต่งไม่เท่ากัน สำหรับคนที่ไม่มีปัญหาในเรื่องระบบย่อยอาหารคุณควรดื่มนมวัวค่ะ เพราะในนมวัวมีแคลเซียมและโปรตีนซึ่งมีความสมบูรณ์ของกรดอะมิโนดีกว่าโปรตีนจากถั่วเหลือง

เนื้อปลา ✖

สาวยุคใหม่หลายคนมองข้ามการทานเนื้อสัตว์ไปเพราะกลัวอ้วน แต่เราว่าคุณจะต้องเปลี่ยนความคิดใหม่หลังจากที่ทราบคุณประโยชน์ของ "เนื้อปลา" เพราะโปรตีนจากเนื้อปลามีไขมันต่ำ ย่อยง่าย และมีสาอาหาร คือ กรดโอเมก้า 3 ซึ่งมีกรด DHA และกรด EPA โดย DHA จะช่วยบำรุงเซลล์สมอง เซลล์ประสาท และเรตินาในดวงตา ส่วนกรด EPA ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

ผลไม้รสเปรี้ยว ✖

ต้องอย่าบอกคนว่าเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม , มะม่วง,ฝรั่ง, กีวี่ ,ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เพราะผลไม้ประเภทนี้จะมีวิตามินซีสูง (แถมยังปลอดภัยจากความเสี่ยงจากผลไม้รสหวานที่มีน้ำตาลมาก) ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของภูมิคุ้มกันโรค ช่วยลดระดับไขมันที่จะไปพอกพูนเส้นเลือดในร่างกายแล้วทำให้หลอดเลือดอุดตัน ทั้งยังช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล และป้องกันการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ที่สำคัญวิตามินซีที่ทานทำให้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นเหตุของการเสื่อมของร่างกายอีกด้วย ✖

โยเกิร์ต ✖

เป็นผลิตภัณฑ์จากนมยออดิตที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ โดยใน "โยเกิร์ต" มีวิตามิน ได้แก่ วิตามิน เอ, บี1, บี2, บี3, บี6, บี12, ดี, อี มีกรดที่ช่วยในการดูดซึมโปรตีน แคลเซียมและเหล็กเข้าสู่ร่างกาย ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบการขับถ่าย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยบำรุงผิวพรรณ แต่ก่อนซื้อต้องอ่านฉลากให้ดีก่อนนะคะว่าในโยเกิร์ตใสและยี่ห้อไหนๆ มีส่วนประกอบและคุณค่าทางอาหารอะไรบ้าง แนะนำว่าโยเกิร์ตธรรมชาติที่มีน้ำตาลน้อยดีที่สุดค่ะ

แอปเปิ้ล ✖

คุณอาจคิดว่า "ถ้ารับประทานแอปเปิ้ลวันละผลแล้วก็จะไม่ต้องไปหาหมอ" คงเป็นคำกล่าวที่ไม่เกินจริงนัก เพราะแอปเปิ้ลมีสารอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด อาทิ สารเบตาแคโรทีน วิตามินซี นอกจากนี้แอปเปิ้ลยังเป็นผลไม้ที่มีเส้นใยมาก ซึ่งจะทานหาที่ทำความสะอาดลำไส้ ช่วยให้ขับและระบบย่อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น อ้อ ถ้ายากได้คุณค่าเต็มเปี่ยมแนะนำให้ทานแอปเปิ้ลทั้งเปลือกค่ะ เพราะเปลือกของแอปเปิ้ลแดง 1 ผลนั้นให้สารต้านอนุมูลอิสระเทียบเท่ากับวิตามินซี 820 มิลลิกรัมทีเดียว

ถั่ว ✖

"ถั่ว" ถือเป็นโปรตีนจากพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูงไม่แพ้โปรตีนจากเนื้อสัตว์เสียด้วย ดังนั้นคนที่อยู่ในช่วงทานเจหรือมังสวิรัตแต่ไม่ยากให้อาหารขาดโปรตีน ถั่วจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุดของคุณค่ะ ที่สำคัญถั่วยังอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของผิวหนัง ผม การควบคุมความดันโลหิต ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบการแข็งตัวของเลือด นอกจากนี้ไขมันไม่อิ่มตัวในถั่วจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ใครที่อยากทานอาหารสุขภาพราคาประหยัดต้องไม่พลาดถั่วค่ะ

ธัญพืช ✖

เมื่อเราเริ่มรับ ถั่วคุณค่าไม่แพ้เวลาในการเข้าครัวเพื่อทำกับข้าว การมี "ธัญพืช" จำพวกข้าวโพด , ลูกเดือย , งา , ข้าวฟ่าง, เมล็ดทานตะวัน, จมูกข้าว, รำข้าว (ชนิดที่ขอบกรอบพรมพูน) ติดตู้เย็นไว้จะช่วยให้คุณประหยัดเวลาได้มากทั้งยังดีต่อสุขภาพ โดยในธัญพืชจะมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ต้องใช้เวลาในการย่อย ทำให้น้ำตาลในเลือดไม่ขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว จึงไม่ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานตามมาในภายหลัง (ต่างจากแป้งขัดขาวซึ่งน้ำตาลจะถูกย่อยเร็ว) นอกจากนี้ธัญพืชยังเปี่ยมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และไฟเบอร์