

## อาหารเช้า.....พร้อมเสิร์ฟ...

นำเสนอเมื่อ : 21 มิ.ย. 2552



เชื่อว่าหลายคนคงเคยได้ยินได้ฟังคุณประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้างាំងมาบางแล้ว แต่ก็ยังติดนิสัยชอบงดอาหารมื้อแรกของวันอยู่เป็นประจำ

วันหนึ่งลองหันมาทบทวนกันสักนิดดีกว่าว่างานศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้เขาให้ความสำคัญกับอาหารเช้าไว้ อยางไรบาง เพื่อจะได้ กลับมาคิดใหม่ว่าต้องเปลี่ยนนิสัยกันเสียที

จากข้อมูลของศูนย์การแพทย์รัทแลนด์ เรจินัล เมดิคอล เซ็นเตอร์ ในเวอร์มอนต์ ที่สหรัฐฯ  
สรุปได้ว่าอาหารเช้าั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพและสามารถช่วยให้เราจัดการควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย ได้อย่างนี้แล้วพวกที่อยากควบคุมน้ำหนักต้องหุ้่งแ

**ข้อความต่อไปนี้เป็นสิ่งทีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ชัดว่า**

- อาหารเช้ามีส่วนเชื่อมโยงทำให้มวลกายต่ำ (หรือน้ำหนักลด) ลงกว่าเดิม เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่งดอาหารเช้า
- อาหารเช้าช่วยลดปัจจัยเสี่ยงการเป็นโรคอ้วนลงพุงและภาวะตอบสนองต่ออินซูลินลดลง
- อาหารเช้ายังเป็นหนึ่งในหลายยุทธศาสตร์ ที่พิสูจน์แล้วว่าช่วยควบคุมการลดน้ำหนักได้ในระยะยาว
- สำหรับเด็กวัยเรียน อาหารเช้าก็ยังคงแสดงให้เห็นว่าทำ ให้ได้ เกรดดีและมีพฤติกรรมที่ดี

**เห็นมั้ละว่าอาหารเช้ามีข้อดีตั้งหลายอย่าง  
แล้วยังจะทิ้งอาหารเช้างាំងลงคออีกหรือ.**





เรื่องของอาหารเช้า.....

จำนวนผู้อ่าน : 2231

ใครๆ ก็บอกว่าอาหารเช้าสำคัญ ขาดไม่ได้ หรือไม่ควรขาด แล้วอาหารเช้าสำคัญอย่างไรกันเล่า และจะให้กินอะไรเป็นอาหารเช้า... ในเมื่อตีตมแคกกาแฟแก้วเดียวฉันก็อยู่ได้จนถึงมือกลางวัน ตอนเช้าขณะแทบจะไม่มีเวลากินอะไรหรอก เพราะต้องรีบไปทำงาน และฉันต้องการลดน้ำหนักแถมยังประหยัดเงินอีกมือหนึ่งด้วย

เหล่านี้เป็นคำกล่าวที่เรามักจะได้ยินจากคนที่ไม่กินอาหารเช้า โดยเฉพาะคนที่ต้องทำงานนอกบ้าน ตอนเช้าต้องเร่งรีบออกจากบ้าน โดยไม่ได้กินอาหารเช้า เมื่อไปถึงที่ทำงานก็มีงานมากมาย จนไม่มีเวลากินอะไรจนถึงเวลากลางวัน

เมื่อตื่นนอนในตอนเช้า เราไม่ได้กินอาหารนับจากมือเย็น ประมาณสิบสองชั่วโมงหรือมากกว่า หากเรางดอาหารเช้า และกินอาหารกลางวันเป็นมื้อแรกของวัน หมายถึง ร่างกายจะไม่ได้รับอาหารอีกประมาณห้าชั่วโมง รวมแล้วไม่ต่ำกว่าสิบเจ็ดชั่วโมงที่ร่างกายไม่ได้รับอาหาร อาหารมือเย็นที่เรากินเข้าไปถูกย่อยและใช้ไป เมื่อเราพักผ่อนนอนหลับ ร่างกายใช้พลังงานน้อย อาหารมือเย็นจึงอยู่ได้หลายชั่วโมงกว่ามืออื่นที่เรากินในตอนกลางวัน ซึ่งร่างกายใช้พลังงาน ในการทำกิจกรรมต่างๆ มากกว่า



เมื่อเรานอนในตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ในขณะที่เรากลับขึ้นเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ เราจะรู้สึกหิว ศูนย์ยิวที่สมองสั่งให้กระเพาะหลั่งน้ำย่อยออกมาทำให้ท้องว่าง เพราะร่างกายต้องการพลังงาน หากเรายังไม่เติมพลังงานให้กับร่างกาย หรือยังไม่กินอาหารเช้า ร่างกายต้องไปดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่สะสมไว้ในตับ ซึ่งร่างกายเก็บเป็นเสบียงไว้ใช้ในยามจำเป็น นำมาใช้เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ แต่ไม่นานนักพลังงานส่วนนี้จะถูกใช้จนหมดไปเพราะไม่มีใหม่มาเติม

การขาดอาหารเช้าอาจจะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสื่อง่าย ยิ่งสายใกล้เที่ยงจะเกิดอาการโมโหหิวได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กไม่ควรขาดอาหารเช้า มีงานวิจัยหลายเรื่องที่พบว่า

การกินอาหารเช้ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

ในขณะที่ท้องหิวสมองก็ไม่รับรู้เรื่องที่ครูสอนไม่มีสมาธิในการเรียน บางคนไปสอบโดยไม่มีกินอาหารเช้า ทำให้ทำข้อสอบไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นเราควรกินอาหารเช้าเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานที่จะต้องใช้ในการทำงานทั้งกำลังกายและสมอง

จากผลการวิจัยหลายเรื่องทำให้กล่าวได้ว่า การกินอาหารเช้า ที่มีคุณค่ามีความสำคัญ นั่นคือ

- คนที่กินอาหารเช้ามีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า และมีความอ่อนล้าในช่วงกลางวันน้อยกว่าคนที่เริ่มอาหารเช้าด้วยกาแฟเพียงแก้วเดียว
- การกินอาหารเช้าทำให้ช่วยลดปริมาณการกินอาหารว่าง
- ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายคอยนานเกินไปกว่าจะได้รับอาหารเช้าแรกๆ ของวัน ระบบการย่อยอาหารก็จะเฉื่อยชาในการทำงาน ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า คนที่ไม่กินอาหารเช้ามีอัตราการเผาผลาญอาหารต่ำกว่า คนที่กินอาหารเช้าเป็นประจำ
- เด็กที่กินอาหารเช้ามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ให้ความร่วมมือดีกว่า และมีสมาธิในการเรียนดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้า

ปัญหาที่สำคัญของคนไม่กินอาหารเช้าส่วนใหญ่คือไม่มีเวลา นั่นเป็นเพียงข้อแก้ตัวเท่านั้น

หากคุณตั้งใจที่จะกินอาหารเช้า คุณก็ทำได้ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที อย่างไรก็ตาม

ควรมีการวางแผนล่วงหน้าเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพนั่นคือ กอนนอนคิดรายการอาหารเช้าว่าจะกินอะไร เตรียมอุปกรณ์ และเครื่องปรุงไว้ก่อนเท่าที่เป็นไปได้

### ตัวอย่างอาหารเช้า

ซีเรียลและกล้วยหอม, นมสด, กาแฟ



นอกจากนี้ในแต่ละวันควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ หมู เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง หนุ่ข้าว แป้ง ผัก ไขมัน หมูพืชผัก หนุ่ผลไม้ และหมูไขมันจากพืชและสัตว์ ถ้าเป็นไปได้ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ อาหารเช้าวรจะเป็นอาหารหลายอย่าง ไม่ควรเป็นพวกแบ่งเพียงอย่างเดียว เพราะในกระบวนการย่อย และดูดซึมอาหารนั้น จำเป็นต้องใช้สารอาหารหลายชนิดทำงานร่วมกัน หากขาดชนิดใดชนิดหนึ่งอาจจะทำให้กระบวนการนั้นไม่สมบูรณ์ และร่างกายไม่สามารถใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นการกินอาหารเช้าเพียงแต่อะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกอิ่ม แต่ควรคำนึงถึงประโยชน์ของอาหารที่เรากินเข้าไปด้วย และควรหมุนเวียนชนิดของอาหาร ไม่กินอาหารอย่างเดียวน้ำชา

คุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับอาหารเช้าของลูก และของตนเองเหมือนกับการอาบน้ำแต่งตัว จัดสรรเวลาส่วนหนึ่งให้กับอาหารเช้า เพื่อให้คุณและสมาชิกในครอบครัว มีพลังงานการทำงานและอารมณ์สดใสตลอดวัน

ขอบคุณที่มา : รศ.ดร.เสาวพร เมืองแก้ว

