

อโรคยา ปริมาลาภาความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2552

อโรคยา ปริมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

จากคำกล่าวที่ว่า "อโรคยา ปริมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" ไม่ว่าจะเป็ดยุคใดสมัยใดก็ยังเป็นคำพูดที่ฟังดูแล้วไม่ล้าสมัย เพราะคงจะไม่มีใครปฏิเสธว่าการมีสุขภาพดีมีค่ากว่าการมีเงินทองรยรยลนด้วยซ้ำไป เพราะแม้ว่าจะมีเงินมากองจนท่วมตัวก็ไม่สามารถซื้อสุขภาพที่ดีให้กลับคืนมาได้ ตัวเราเท่านั้นที่จะเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของเราเป็นสิ่งที่จะแสดงผลออกมาเมื่อถึงระยะเวลาหนึ่ง เช่น บางคนทำงานหนักพักผ่อนน้อยเป็นระยะเวลาดูเนื่องนานๆทำให้ร่างกายรับไม่ไหว สุขภาพอ่อนแอติดเชื้อได้ง่าย



รวมถึงเรื่องอาหารการกินที่ดูเหมือนจะเป็นเรื่องเล็กน้อยสำคัญในบางเวลาและเป็นเรื่องใหญ่ในบางเวลา คือ คนทำงานส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับอาหารเขาเท่าไรนัก ซึ่งที่จริงแล้วเป็นมือแห่งพลังงานที่มีความสำคัญมาก แต่กลับไปให้ความสำคัญกับอาหารมือคำด้วยอาหารหนักๆย่อยยากหรือมีโทษต่อร่างกาย เช่น สุรา กาแฟ มือคำเป็นอาหารมือที่ร่างกายมีโอกาสใช้พลังงานน้อย เนื่องไกลเวลาพักผ่อนแล้ว

การเลือกรับประทาน น่าจะเป็นเรื่องที่เห็นได้ชัดเจนกว่าเรื่องอื่นในยุคนี้ ดังนั้น จึงควรจัดการปรับพฤติกรรมกินให้ถูกต้อง ถูกหลักโภชนาการที่ดี กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ กินเป็นเวลา ให้ความสำคัญกับอาหารแต่ละมืออย่างถูกต้อง ด้วยคำแนะนำต่อไปนี้



1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ไม่ซ้ำซาก เพื่อความเพียงพอของสารอาหารและไม่สะสมสารพิษในร่างกายและหมั่นดูแล น้ำหนักตัว

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมือ และเพื่อคุณค่าที่มากกว่าขอแนะ

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เพื่อให้ได้วิตามิน โยอาหารและสารป้องกันอนุมูลอิสระ



4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ คนทั่วไปที่สุขภาพดีไม่มีปัญหาคอเลสเตอรอลสูงกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง ผู้สูงอายุกินไข่ได้วันเว้นวัน ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองเป็นอาหารเพื่อสุขภาพควรกินเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมที่ไขมันต่ำหรือนมถั่วเหลือง จะให้ประโยชน์มากทำให้ไม่มีไขมันสะสม

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ลดการกินอาหารผัดและทอด ปรงอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ แทน

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เพื่อลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

8 . กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เลือกซื้ออาหารปรุงสุกใหม่ ๆ ล้างผักให้สะอาดก่อนปรุง



9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะมันทอนสุขภาพและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



หลัก 9 ข้อ นี้ บอกถึงการกินดี กินอย่างถูกต้อง ส่วนใครควรจะกินมากกินน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ และกิจกรรมที่ต้องทำ เลือกปฏิบัติให้เหมาะสมแล้วกัน...

ที่มา www.showded.com