

## เคล็ดลับในการเลือกอาหารไขมันต่ำ

🕒 นำเสนอเมื่อ 8 พ.ย. 2551

### อาหารเช้า

- มีผลไม้ หรือน้ำผลไม้ ๑๐๐% ๑/๒ - ๑ แก้ว
- ข้าว แป้ง ขนมปัง เลือกชนิดที่ไม่ขัดสี หรือขัดสีน้อยจะได้เพิ่มใยอาหาร (วันละ ๖-๘ ทัพพี)
- ใช้น้ำมันให้น้อยที่สุด เพราะต้องสงวนไว้ใช้ในมื้อเย็น (เพราะกินกับข้าวหลายอย่าง)
- เพิ่มผักในมื้อเช้า ๑ ทัพพี

### อาหารว่าง

- เลือกกินผลไม้แทนขนมอบประเภทเบเกอรี่
- เครื่องดื่มร้อนหรือเย็นไม่ใสครีมผง ถ้าใช้นมขอเป็นนมไขมันต่ำ

### อาหารกลางวัน

- เลือกอาหารจานด่วนแบบไขมันน้อย ถ้าเป็นของทอดกรอบ ผัด จะมีน้ำมันมาก
- อาหารจานด่วนที่มีหลายขั้นตอน เช่น ข้าวผัดใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยวผัด กระเพาะปลา แต่ละขั้นตอนจะเพิ่มน้ำมันทุกครั้งจึงควรเลี่ยง
- อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวน้ำ ไม่ต้องใส่น้ำมันเจียว แต่ขอผักเพิ่ม ขอหมูชิ้นไม่ติดมันแทน หมูสับปนมันและไม่ใสเครื่องใน
- ขนมหวานถ้าอยากรับประทาน ไม่ราดหน้าด้วยกะทิ หรือจะเปลี่ยนเป็นผลไม้หลายรส ก็ดีกว่าเป็นไหนๆ
- ดื่มน้ำสะอาดแทนเครื่องดื่มเย็นประเภทยกล้อ (กาแฟร้อนใส่นมเยอะๆ)

### อาหารเย็น

- เลือกไม่ซื้อกับข้าวสำเร็จรูปที่มีกะทิ ผัดเผ็ดแบบทอดกรอบ น้ำมันลอยหน้า แกงจืดที่ซื้อ มาควรรอนให้รอนๆ ก่อนรับประทาน ถ้ามีน้ำมันกระเทียมเจียวลอยหน้าก็จะได้ดีออกกาย

- ถ้าชอบผัดผักให้ปรุงแบบไทยสไตล์ฝรั่ง คือใช้น้ำมันแต่น้อย
- เลือกอาหารที่ปรุงแบบ อบ ต้ม ย่าง นึ่ง ยำ ลาบ ตุ่น ดีกว่าทอดหรือผัด
- เพิ่มผลไม้หวานน้อยๆ เสริมเข้าไป

## อาหารเพื่อสุขภาพ

ข้าว – แป้ง : เลือกที่ผ่านการขัดสีน้อย

ผัก – ผลไม้ : เลือกรับประทานสดหรือเป็นกระป๋อง แต่ไม่ใช่ทุเรียน อโวคาโด ลำไย มะพร้าวกะทิ

เนื้อสัตว์ : เลือกปลา เต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง แทนเนื้อสัตว์ที่มีมัน หนัง หรืออาหารแปรรูป

นมและผลิตภัณฑ์จากนม : เลือกนมไขมันต่ำ ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีส่วนผสมของครีม

ไขมัน : เลือกน้ำมันพืชแทนไขมันจากสัตว์ กะทิ มะพร้าว

## ใยอาหารเกี่ยวข้องกับอะไรด้วย

ใยอาหารมี ๒ ประเภท คือ ประเภทที่ ๑ จะช่วยกวาดล้างลำไส้ให้สะอาด ป้องกันมะเร็งลำไส้ ได้แก่ พวกผักผลไม้ต่างๆ ส่วนอีกประเภทหนึ่งจะช่วยโอบอุ้มโคเลสเตอรอลในลำไส้ให้ออกมากับอุจจาระ พวกนี้มีใน ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง ผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ได้แก่ แอปเปิ้ล มะกอก ฝรั่ง สตอเบอร์รี่ พุทรา ลูกหมอน ตะขบ ตะลิงปลิง เมล็ดผักบัว สาหร่าย เป็นต้น

## เมื่อไปกินอาหารนอกบ้าน

ร้านอาหารในบ้านเรามาจากทุกทวีป ไม่ว่าจะชิมรสชาติของชาติใดล้วนแล้วแต่อร่อยถูกปากคนไทย เราจึงสมควรกันความมาตรฐานชาย-หญิงกันแล้ว เมื่อไปกินอาหารนอกบ้านควรพิจารณาดังนี้

**อาหารฟาสต์ฟู้ด :** เลือกที่ไม่ใส่ชีส ใส่น้ำจิ้ม ของทอด ไข่ มายองเนส เลือกเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้ออก รับประทานกับสลัดผักน้ำใส ถ้าเป็นน้ำซอหรือน้ำนอยๆ ก็พอไหว ส่วนเครื่องดื่มต้องไม่ใส่น้ำตาล นม หรือประเภทมิลค์เชคก็ไม่ได้นะคะ ไอศกรีมเห็นที่ตองงด แต่ถาดไม่ไหวขอแค่คำสองคำก็น่าจะหายอยากได้ ถ้าเลือกกินอาหารแบบไทย-อีสานได้จะแจ่มมาก

**อาหารอิตาเลียน :** คงต้องเลี่ยงพวกชีส เนย หรือซอสที่ผสมครีม เลือกเมนูที่ใช้น้ำมันมะกอกดีกว่า

**อาหารจีน :** ส่วนใหญ่ใช้น้ำมันมากและใช้เนื้อสัตว์มีมัน ผัดผักก็มีน้ำมันมากพอควร คีบอาหารส่วนน้อยๆ ใช้น้ำมันน้อย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์สับ เพราะมักจะมีมันปนมาก ยิ่งของทอดด้วยแล้วคงตองงดหรือเพียงแค่มกก็พอ ส่วนขนมหวานถ้าเป็นลอยแก้วสบายมากรับประทานได้

แต่ระวังน้ำหนักขึ้นด้วย

**อาหารญี่ปุ่น :** น่าจะดีกว่าเพราะมีไขมันต่ำที่สุด แต่บางอย่างอาจมีเบคอนหรือมายองเนสผสมอยู่ด้วย คงต้องเลือกเมนูก่อนสั่ง แต่สวนใหญ่ก็โอเค

การช่วยให้สุขภาพปลอดภัยไขมันส่วนเกินจากอาหารจะสำเร็จได้คงต้องควบคุมพฤติกรรมการกิน ซึ่งอาจยากสักหน่อยในช่วงแรกๆ แต่ถ้าทำเป็นประจำก็จะกลายเป็นความเคยชิน เมนูอาหารประจำวันของเรามีมากมายหลากหลายเลือดยิ่งมาเลือกอีกอย่างหนึ่งจึงไม่ใช่เรื่องยาก หรือลดปริมาณการกินอาหารที่มีไขมันลงบ้างก็ยังคงให้คุณอร่อยกับอาหารได้ เหมือนเดิม คุณต้องตั้งมั่นโดยบอกตัวเองและคนที่คุณรักว่าไขมันในเลือดสูงสามารถป้องกันได้ด้วยตัวคุณเอง เพียงแค่ลดการกินน้ำตาล ไขมัน เลือกชนิดและส่วนของเนื้อสัตว์ให้ถูกต้อง เพิ่มผัก ผลไม้ ให้ได้ใยอาหาร ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกายบ้าง และทำจิตใจให้ผ่องใส นั้นแหละชีวิตที่มีคุณภาพและปลอดภัยไขมันที่เป็นต้นเหตุของโรคมามากมาย

ที่มา สห.คอม