ปลุกสมองตื่นตัวด้วย 'มื้อเช้า'

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2553

ความเร่งรีบในชั่วโมงเร่งด่วนกลายเป็นสาเหตุหลักที่ผู้คน มักใช้ละเลยต่อการรับประทานอาหารในมื้อเช้าแล้ว หลายคนยังเลือกที่จะเพิกเฉยต่อการเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายในมื้อแรกของวันใหม่ เพียงเพราะรู้สึกว่าไม่หิว ทั้งที่ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตอย่างพอเพียง

เนื่องจากการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์ในตอนเช้า
จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดไม่ให้ลดลงและยังช่วยเสริมสร้างพลังงานให้แก่ร่างกาย
เพื่อให้กล้ามเนื้อและสมองสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
โดยเฉพาะการบริโภคโปรตีนในปริมาณที่มากเพียงพอในตอนเช้าจะทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงและทำงานได้อย่างฉับไว

หากไม่รับประทานอาหาร เช้าเพราะคิดว่าเป็นมื้อที่ไม่สำคัญ หรือบางคนไม่รู้สึกหิวจริงๆหากงดอาหารเช้า กล้ามเนื้อและสมองจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านทันทีเนื่องจากกล้ามเนื้อและสมอง
ต้องการคาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากเพียงพอ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างฉับไว ผู้ที่งดอาหารเช้าจะรู้สึกหิวมาก และรับประทานมากเกินไปในมื้อต่อไป ส่งผลให้ไม่มีการลดแคลอรีตลอดวัน

วิธีที่ดีคือ **การกระจายแคลอรีออกไปในแต่ละมื้อหลักและแบ่งไปในอาหารว่างเพื่อสุขภาพอีก 1-2 มื้อ การบริโภคโปรตีนในสัดส่วนพอประมาณในแต่ละมื้อ เช่น ไข่ขาว ปลาเนื้อหมูส่วนอก ผลิตภัณฑ์นมพร่องมันเนยและผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองจะทำให้รู้สึกอิ่มได้นานขึ้น**

นอกจากนี้ยังควรบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำในปริมาณสูง เช่น ผลไม้ ผัก สลัดและซุปผัก เนื่องจากอาหารกลุ่มดังกล่าวล้วนอุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งยังช่วยให้เรารู้สึกอิ่มได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ถ้าหากไม่รู้สึกหิวในตอนเช้า แนะนำให้รับประทานโยเกิร์ตและผลไม้
หรือเครื่องดื่มโปรตีนที่มีส่วนผสมของนมหรือน้ำนมถั่วเหลือง ตลอดจนเครื่องดื่มธัญพืชร้อน
โปรตีนบาร์ที่ให้พลังสูงหรือน้ำผลไม้ปั่นล้วนเป็นตัวเลือกที่ดีเพราะกินง่าย และรวดเร็วในระหว่างการทำงาน ทั้งยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีเยี่ยมหรือเลือกพกผลไม้ติดตัวเพื่อรับประทาน

สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลา เครื่องดื่มโปรตีนนับเป็นอีกหนึ่งในทางเลือกสำหรับการบริโภคแทนอาหารมื้อเช้า เพราะอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง หรืออาจนำอาหารที่กินไม่หมดจากมื้อค่ำมาดัดแปลงเป็นอาหารเช้า เช่น นำไก่อบที่เหลือมาทำแซนด์วิชไก่ โดยใช้ขนมปังธัญพืชและผัก

หรือการนำไก่ที่เหลือมาผัดกับข้าวซ้อมมือที่เหลือและใส่ผัก
ถือเป็นการบริโภคอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตอย่างครบถ้วน ตามด้วยบริโภคผลไม้สักชิ้น หรืออาจกินในช่วงสายๆ และดื่มนมขาดมันเนยอีกสัก 1 แก้ว ซึ่งจะทำให้รู้สึกอิ่มได้นานจนถึงมื้อเที่ยงเลยทีเดียว

ขอขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของสสส. และ วิชาการดอทคอม