

## อาหาร 10 อย่างที่ควรมีไว้ในตู้เย็น

นำเสนอเมื่อ : 28 ม.ค. 2552

### - น้ำเปล่า

"น้ำ" ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ช่วยทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดี หัวใจทำงานปกติและมีประสิทธิภาพแข็งแรงขึ้น รวมทั้งช่วยให้การขับถ่ายของเสียทำงานได้ดี ที่สำคัญยังช่วยให้ผิวชุ่มชื้น โดยน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือน้ำอุณหภูมิปกติ

### - ผัก

"ผัก" ถือเป็นอาหารที่มีคุณค่ามาก เพราะมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการ อาทิ วิตามิน แร่ธาตุ แร่ธาตุ แร่ธาตุ อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ในผักยังมี "ใยพืช" (Fiber) ซึ่งช่วยกระตุ้นลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น ทำให้ท้องไม่ผูก ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งลำไส้

### - ไข่ไก่

"ไข่ไก่" เพราะในไข่ไก่มีทั้งโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย 9 ชนิด ทั้งยังมีวิตามินกับเกลือแร่อีกหลายชนิด เช่น วิตามินเอ , บี, ดี และ อี ธาตุเหล็ก , สังกะสี, ซีลีเนียม และไอโอดีน ส่วนใครที่เคยเชื่อมาผิด ๆ ว่าทานไข่แล้วจะเสี่ยงกับความอ้วนนั้น คุณเข้าใจผิด เพราะโคเลสเตอรอลในไข่แดงมีประมาณ 230 มิลลิกรัมต่อฟอง ซึ่งนับว่าปลอดภัยกว่าการกินเนย แป้ง น้ำตาล และเนื้อสัตว์ติดมันมาก

### - นม

"นม" ในที่นี้จะเน้นประเภทใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นนมวัว นมถั่วเหลือง หรือนมเปรี้ยว เพราะทุกประเภทล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าเราต้องอ่านฉลากข้างกล่องหรือขวดให้ดีก่อนจะซื้อมาเก็บไว้ในตู้เย็น เพราะในนมแต่ละยี่ห้อแต่ละสูตรก็จะมีปริมาณไขมันและสารปรุงแต่งไม่เท่ากัน สำหรับคนที่ไม่มีปัญหาในเรื่องระบบย่อยอาหารคุณควรดื่มนมวัว เพราะในนมวัวมีแคลเซียมและโปรตีนซึ่งมีความสมบูรณ์ของกรดอะมิโนดีกว่าโปรตีน จากถั่วเหลือง

### - เนื้อปลา

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

## - ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม , มะม่วง,ฝรั่ง, กีวี ,ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เพราะผลไม้ประเภทนี้จะมีวิตามินซีสูง (แถมยังปลอดภัยจากความอ้วนกว่าผลไม้รสหวานที่มีน้ำตาลมาก) ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของภูมิคุ้มกันโรค ช่วยลดระดับไขมันที่จะไปพอกพูนเส้นเลือดในร่างกายแล้วทำให้หลอดเลือดอุดตัน ทั้งยังช่วยควบคุมโคเลสเตอรอล และป้องกันการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ที่สำคัญวิตามินซีทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นเหตุของการเสื่อมของร่างกายอีกด้วย

## - โยเกิร์ต

"โยเกิร์ต" มีวิตามิน ได้แก่ วิตามิน เอ, บี1, บี2, บี3, บี6, บี12, ดี, อี มีกรดที่ช่วยในการดูดซึมโปรตีน แคลเซียมและเหล็กเข้าสู่ร่างกาย ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบการขับถ่าย ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ช่วยบำรุงผิวพรรณ แดกก่อนซื้อต้องอ่านฉลากให้ดีกว่าในโยเกิร์ตรสและยี่ห้ออื่น ๆ มีส่วนประกอบและคุณค่าทางอาหารอะไรบ้าง แนะนำว่าโยเกิร์ตธรรมชาติที่มีน้ำตาลน้อยดีที่สุด

## - แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลมีสารอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด อาทิ สารเบตาแคโรทีน วิตามินซี นอกจากนี้แอปเปิ้ลยังเป็นผลไม้ที่มีเส้นใยมาก ซึ่งจะทำหน้าที่ทำความสะอาดลำไส้ ช่วยให้ตับและระบบย่อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น และถ้ายากได้คุณค่าเต็มเปี่ยมแนะนำให้ทานแอปเปิ้ลทั้งเปลือก เพราะเปลือกของแอปเปิ้ลแดง 1 ผลนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระเทียบเท่ากับวิตามินซี 820 มิลลิกรัม

## - ถั่ว

"ถั่ว" ถือเป็นโปรตีนจากพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูงไม่แพ้โปรตีนจากเนื้อสัตว์เชียวนะ ดังนั้นคนที่อยู่ในช่วงทานเจหรือมังสวิรัตินั้นไม่ยากให้ร่างกายขาดโปรตีน ถั่วจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด และที่สำคัญถัวยังอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของผิวหนัง ผม การควบคุมความดันโลหิต ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบการแข็งตัวของเลือด นอกจากนี้ไขมันไม่อิ่มตัวในถั่วจะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล

## - ธัญพืช

"ธัญพืช" จำพวกข้าวโพด , ลูกเดือย , งา , ข้าวฟ่าง, เมล็ดทานตะวัน, จมูกข้าว, รำข้าว (ชนิดที่อบกรอบพร้อมทาน) ติดตื้อเย็นไว้จะช่วยให้คุณประหยัดเวลาได้มากทั้งยังดีต่อสุขภาพ โดยในธัญพืชจะมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ต้องใช้เวลาในการย่อย ทำให้น้ำตาลในเลือดไม่ขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว จึงไม่ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานตามมาในภายหลัง (ต่างจากแป้งขัดขาวซึ่งน้ำตาลจะถูกย่อยเร็ว) นอกจากนี้ธัญพืชยังเปี่ยมด้วยวิตามิน เกลือแร่ และไฟเบอร์

ขอบคุณข้อมูลจาก สหุภคตทอคม