อาหารมื้อเช้า...แค่คิดใหม่ก็ช่วยได้

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2555

อาหารมื้อเช้า...แค่คิดใหม่ก็ช่วยได้ (ไทยโพสต์)

เป็นที่ยอมรับแล้วว่า อาหารเช้าเปรียบเสมือนขุมพลังประจำวันที่ไม่ควรมองข้าม กระทั่งมีคำกล่าวว่า "จงกินอาหารเช้าให้เต็มอิ่มและเต็มที่ ประหนึ่งว่าคุณเป็นพระราชา" ซึ่งสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำจะเข้าใจและรู้ถึงคุณประโยชน์ต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารเช้าเป็นอย่างดี แต่สำหรับคนที่ไม่ได้กินอาหารเช้า ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม คุณได้พลาดช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายจะได้ชาร์จแบตอย่างเต็มที่ เพื่อรับความกระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวันไปเสียแล้ว

โภชนากรซูซาน โบเวอร์แมน ที่ปรึกษาของเฮอร์บาไลฟ์ อินเตอร์เนชั่นแนล ลิมิเต็ด เปิดเผยว่า "การไม่กินอาหารเช้า" สาเหตุหลัก ๆ มักมาจากการที่เราเลือกที่จะไม่กินมาโดยตลอดจนติดเป็นนิสัย และบางทีการรับประทานอาหารเย็นมื้อใหญ่ หรือกินของจุบจิบตลอดเวลาจนกระทั่งเข้านอน ก็อาจเป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณรู้สึกไม่อยากกินอาหารเช้าก็เป็นได้ ฉะนั้น มีข้อแนะนำสำหรับคนที่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงอาหารเช้ามาตลอดว่า ควรคิดใหม่ทำใหม่ด้วยสูตรดังต่อไปนี้

1. เริ่มต้นมื้อเช้ากับ "อาหารเบา ๆ ปริมาณน้อย ๆ"

ฝึกรับประทานอาหารมื้อเช้าด้วยเมนูอาหารที่ย่อยง่ายแต่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร และไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปสำหรับการเริ่มต้น เช่น ลองรับประทานเครื่องดื่มโปรตีนเชคกับผลไม้ หรือไข่ต้มสักลูก ตบท้ายด้วยผลไม้สัก 2-3 ชิ้น แค่นี้ก็เป็นการเริ่มต้นในการรับประทานอาหารเช้าที่ดีและมีคุณค่าแล้ว

2. "โปรตีน" สารอาหารสำคัญสำหรับมื้อแรก

เพราะมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าโดยบริโภคโปรตีนในปริมาณสูง มีแนวโน้มที่จะลดแคลอรี่จากการบริโภคอาหารมื้อเย็นได้ต่ำกว่าผู้ที่รับประทานอาหารมื้อเช้าแบบปกติถึง 200 กิโลแคลอรี่ เนื่องจาก "โปรตีน" เป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับมื้อเช้า เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายรู้สึก "อิ่ม" ได้นานแล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัวไปตลอดทั้งวันอีกด้วย

3. เปลี่ยน "อาหารมื้อหนัก" เป็น "ของว่าง" ที่กินได้เรื่อย ๆ

สำหรับการฝึก "รับประทานอาหารเช้า" ให้เป็นนิสัยนั้น จริง ๆ
แล้วคุณไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารทั้งมื้อให้หมดภายในครั้งเดียว แต่สามารถใช้เวลาไปกับอาหารมื้อนั้น ๆ
ด้วยการละเลียดอาหารแต่ละอย่าง หรือเว้นช่วงการรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างอาหารคาว-อาหารหวาน
เป็นต้น

4. ตื่นก่อนเวลาปกติ 15 นาที

เวลาที่เพิ่มขึ้นนอกจากคุณจะได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในยามเช้าแบบไม่ต้องเร่งรีบแล้ว
ยังเป็นการช่วยกระตุ้นระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้คอย ๆ ตื่นตัวจากการนอนหลับ
และพร้อมที่จะผจญภัยกับภารกิจหนักต่าง ๆ ในช่วงวันอีกด้วย

5. เมนูไหน ๆ ก็เป็นอาหารเช้าได้เสมอ

ไม่เคยมีกฎตายตัว หรือข้อบังคับว่า เมนูอาหารชนิดใดบ้างที่ควรหรือไม่ควรเป็น "อาหารมื้อเช้า"
เพราะเราเน้นที่คุณค่าของสารอาหารที่บริโภคเป็นหลัก ดังนั้น
ไม่ว่าอาหารมื้อเช้าของคุณจะเป็นอาหารเหลือจากมื้อเย็นที่รับประทานไม่หมดของเมื่อวาน
หรืออาหารปรุงสำเร็จที่เราซื้อไว้นานแสนนานอยู่ในช่องแข็ง ทุกเมนูอาหารสามารถเป็น "อาหารมื้อเช้า" ได้เสมอ

6. มั่นใจแค่ไหน..กับ "กาแฟและมัฟฟิน" เป็นอาหารมื้อเช้า

มีอีกหลายคนที่ไม่ยอมรับประทานอาหารเช้า เพราะเชื่อว่า "แค่ดื่มกาแฟคู่กับมัฟฟิน" หรือเบเกอรี่อื่น ๆ
สักชิ้นสองชิ้นก็อิ่มท้องเทียบเท่ากับอาหารมื้อเช้าที่มีคุณค่าได้แล้ว แต่ในความเป็นจริง "แคกาแฟกับมัฟฟิน"
กลับให้พลังงานที่สูงกว่า 700 กิโลแคลอรี่ รวมทั้งมีไขมันไม่ดีที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายของคุณถึง 6 ช้อนชา

ขอบคุณที่มาจาก ไทยโพสต์