

เคล็ดลับอร่อยได้ตั้งใจ แต่..ไม่อ้วน

🕒 นำเสนอเมื่อ 8 ก.ค. 2556

ในยุคนี้ไม่ว่าหันหน้าไปทางไหนก็จะเห็นคนหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกันมากยิ่งขึ้น เนื่องจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ส่วนใหญ่ก็มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "โรคอ้วน" ซึ่งมีอัตราการเพิ่มของผู้ที่เป็นโรคนี้อย่างต่อเนื่อง และมีอายุลดลงเรื่อย ๆ

แท้ที่จริงแล้วการรักษาน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน ด้วยการดูแลร่างกายให้แข็งแรง และรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อปลอดภัยจากโรคอ้วนนั้นทำได้ไม่ยาก ซึ่งสามารถเริ่มจากเรื่องใกล้ตัวที่ทำได้ไม่ยากในแต่ละวัน คือ "การปรุงอาหาร" ไม่ว่าจะเป็นการปรุงอาหารสูตรใหม่ ๆ หรือแม้แต่เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร เช่น ไม่ใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร ซึ่งใครเลยจะรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้จะช่วยลดปริมาณแคลอรีของอาหารในแต่ละมื้อ ชนิดที่เราคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

วันนี้ โภชนาการชุมชน โบเวอร์แมน ที่ปรึกษาของเฮอรับาไลฟ์ อินเตอร์เนชั่นแนล ลิมิเต็ด มี 3 เคล็ดลับง่าย ๆ เพื่อความอร่อยโดยไม่ต้องกังวลกับน้ำหนักที่จะเพิ่มขึ้น และยังช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยมาฝากกัน ดังนี้

1. "โละทิ้ง" สูตรอาหารเดิม ๆ เพื่อเริ่มต้นอ่อมอร่อยอย่างมีความสุข

ลองเปลี่ยนแปลงอาหารสูตรเดิม ๆ ที่เคยทำเป็นประจำ จะทำให้สามารถ "ลด" ปริมาณแคลอรีในระยะยาวได้อย่างคาดไม่ถึง

เริ่มต้นจาก "สำรวจวัตถุดิบ" ในการปรุงอาหารแต่ละมื้ออย่างละเอียด แล้วลองพลิกแพลงหาวัตถุดิบใหม่ ๆ มาทดลองใช้ ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึง คือ วัตถุดิบทดแทนใหม่ ๆ นั้น เมื่อปรุงแล้วควรมีรสชาติที่ใกล้เคียงกับวัตถุดิบชนิดเดิม แต่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีประโยชน์มากกว่า

เช่น ใช้น้ำมันงาซึ่งเหนียวนุ่มในการปรุงอาหารแทนการใช้น้ำมันหมู เลือกใช้ข้าวหอมมือแทนข้าวสารที่ขัดขาวเพื่อเพิ่มไฟเบอร์ในมื้ออาหาร หรือเพิ่มผลไม้หลากชนิดในสลัด เป็นต้น

นอกจากนี้ "ปริมาณของวัตถุดิบ" ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยหนึ่งที่ช่วยลดแคลอรีในอาหารแต่ละมื้อได้ เช่น ถ้าเราต้องปรุงอาหารด้วยการทอดที่ต้องใช้น้ำมันท่วม อาจลองเปลี่ยนมาใช้วิธีการผัดความรวดเร็ว ๆ บนกระทะที่ใช้น้ำมันน้อย แต่ทำให้สุกและคงคุณค่าอาหารได้มาก

วิธีนี้นอกจากจะลดปริมาณการใช้ไขมันลงแล้ว
ยังสามารถลดความเค็มและความหวานในการปรุงรสลงได้อีกด้วย
เพราะรสชาติกลมกล่อมของวัตถุดิบจะคงอยู่โดยถูกลดทอนด้วยความร้อนและไขมันลงไม่มากนัก
และเรายังสามารถเพิ่มปริมาณอาหารด้วยผักหลากชนิดได้อีกด้วย

2. ยิง "ปรุง" เพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร ยิง "ปรับ" แคลอรีให้เพิ่มขึ้นแบบไม่รู้ตัว

เวลาทำอาหาร เรามักจะเคยชินกับการปรุงอาหารให้มีรสชาติที่ถูกต้อง
เพราะเชื่อว่าหากปรุงอาหารด้วยวัตถุดิบที่มีแคลอรีต่ำแล้ว เราก็จะบริโภคอาหารในมือนั้น ๆ
ด้วยปริมาณแคลอรีที่ไม่สูงมากนัก ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด
ในความเป็นจริงแล้วด้วยขั้นตอนและวิธีการในการปรุงอาหารต่างหากที่ทำให้เราเข้าใจผิด
จนในที่สุดก็บริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูงอย่างไม่รู้ตัว

เช่น ใช้การทอดแทนการย่าง เพราะอาหารที่ทอดจะให้กลิ่นและรสที่กลมกล่อมกว่าการย่าง
หรือการปรุงอาหารให้มีรสชาติที่ถูกต้อง จนละเลยเรื่องปริมาณของวัตถุดิบว่าใช้เกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เป็นต้น

3. เคลลีดลับ (กันครัว)...ช่วยลดแคลอรีในอาหาร แต่คงความอร่อยอย่างมีสุขภาพ

เลือกใช้วัตถุดิบที่ช่วยลดแคลอรี แต่เพิ่มคุณค่าในอาหาร เช่น
เพิ่มผักหั่นลูกเต๋าเป็นวัตถุดิบหลักสำคัญในทุก ๆ ครั้งปรุงอาหาร เลือกรับประทานสลัดทูน่าหรือสลัดไก่แทนพาสต้า
(ซุ่มครีมซอส) ซึ่งจะลดแคลอรีของอาหารในแต่ละมื้อได้ทันที

เลี่ยงการใช้เนยหรือซอสปรุงรสในการปรุงอาหาร โดยเลือกใช้น้ำมันมะนาว กระเทียม หัวหอม
หรือเครื่องเทศ เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารให้เข้มข้นแทน ซึ่งนอกจากจะได้รสชาติไม่แพ้กันแล้ว
ยังดีต่อสุขภาพของเราอีกด้วย

สำหรับผู้ที่ชื่นชอบการรับประทานสลัด ลองเปลี่ยนจากผักกะหล่ำมาเป็นผักใบเขียวชนิดต่าง ๆ
ที่ชอบและเพิ่มรสชาติที่แปลกใหม่ด้วยการเติมผลไม้ผสมลงไป โดยเฉพาะส้ม แอปเปิ้ลและกีวี
ซึ่งนอกจากจะทำให้รสชาติของสลัดแปลกขึ้นจากเดิมแล้ว ยังช่วยทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่ามากขึ้นด้วย

ผักและผลไม้แช่แข็งคืออีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์ในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งสามารถทดแทนผักที่ไม่สามารถหากินได้ตลอดทั้งปี อีกทั้งยังมีราคาที่ถูกกว่าผักสดบางชนิด เช่น ผักโขมแช่แข็งสามารถนำมาประกอบอาหารเป็นซूपใส หรือจะลองผัดกระเทียมก็ยังคงรสชาติอาหารแบบดั้งเดิมไม่แพ้การใช้ผักโขมสด

สำหรับผู้ที่ชื่นชอบเมนูอาหารฝรั่งที่มีกลิ่นหอมเนยและเครื่องเทศ อย่างอาหารเมดิเตอร์เรเนียน อาทิ อิตาเลียนหรือสเปน ก็สามารถทำซूपขุ่นได้ง่าย ๆ โดยไม่ใช้แป้ง เนย หรือครีม เพียงสับผักและปั่นกับน้ำซूप จากนั้นนำไปผัดในซวดปรุงรสด้วยหัวหอม กระเทียม และเกลือ เดิมหน้าซूपอีกเล็กน้อย เพียงเท่านี้ก็จะได้น้ำซूपแสนอร่อยที่สามารถนำไปเพิ่มรสชาติให้กับผัดผักหรือเมนูอื่น ๆ ได้เลย แต่ถาต้องการซूपครีม ก็นำซूपขุ่นที่ปรุงแล้วปั่นกับนมไขมันต่ำและเตาหุ เพียงเท่านี้ก็จะได้ซूपเตาหุครีมแสนอร่อย รับประทานกันได้ทั้งครอบครัว

ถ้าคุณชื่นชอบอาหารเบา ๆ อย่างสลัด ลองเปลี่ยนน้ำสลัดเป็นสูตรพรองมันเนยดูบ้าง จะพบว่าเป็นการลิ้มรสชาติที่แตกต่างออกไป

ที่มา [ไทยโพสต์](#)