

สลัดผักดีกับสุขภาพจริง แต่ต้องกินให้ถูกวิธีด้วยเช่นกัน

🕒 นำเสนอเมื่อ 11 ก.ค. 2556

เรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม

ก่อนจะหยิบสลัดสีเขียวขึ้นมากิน และคิดว่าคุณได้เลือกอาหารที่ดีที่สุดมากินให้สมกับเป็นหนุ่มรักสุขภาพ โดยมั่นใจว่ามันจะไม่ทำให้การเข้าไปพิตร่างกายในพิตเนสของคุณสูญเปล่าแน่ ๆ แล้วละก็ ขอให้คุณแน่ใจว่ารู้เรื่องการกินสลัดเพื่อสุขภาพอย่างถูกวิธีก่อนดีกว่า ไม่อย่างนั้นละก็ สลัดจานเขียวที่คุณคิดว่าไขมันต่ำเนี่ย อาจทำให้อ้วนได้มากพอ ๆ กับอาหารขยะเลยก็ว่าได้ ซึ่งวันนี้กระปุกดอทคอมได้รวบรวมข้อมูลความเชื่อเกี่ยวกับการกินสลัดเพื่อสุขภาพแบบผิด ๆ มาบอกให้ได้ทราบกัน เพื่อที่ต่อจากนี้ไปจะได้ไม่ตะบี้ตะบันกินแบบไม่ลืมหูลืมตาอย่างใจละครับ

1. ไขมันเป็นของต้องห้าม

ไขมันก็เป็นสารอาหารอย่างหนึ่งที่ร่างกายต้องการด้วยเหมือนกัน ซึ่งมีทั้งไขมันที่ดีและเลวกับร่างกาย ดังนั้นการใส่น้ำมันสลัดครีมเพิ่มไขมันเข้าไปสักหน่อย จึงเป็นทางเลือกที่ดีกว่า เพราะมันเป็นตัวช่วยให้เซลล์สามารถซึมซับสารแอนตี้ออกซิแดนทิงจากผักใบเขียว, มะเขือเทศ และแครอทได้ รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจได้เลยละ

2. เลือกผักใบเขียวที่ดีที่สุดร่างกาย

เวลาไปตักสลัดเราก็มักจะได้เห็นผักใบเขียววางเรียงรายอยู่เต็มไปหมด พร้อมชื่อปักบอกชนิดของผักเอาไว้ แต่หน้าตาที่ดูเหมือนกันจนแทบแยกไม่ออก ทำให้เราคิดว่าผัก ๆ ไปเถอะ ใบไหนก็เหมือนกันหมดนั่นแหละ แต่ที่จริงแล้วมันไม่เหมือนกันสักนิด เพราะประโยชน์ที่ได้ต่างกันอย่างสิ้นเชิง เช่น ผักกาดแก้วและเอ็นโดฟแทบไม่มีสารอาหารอะไรเลย ผิดกับอะโรกูล่าและผักน้ำที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง หรือถ้าใครอยากบำรุงสายตาก็ต้องเลือกผักโขม, ผักเคล และหัวผักกาด

นอกจากนี้ยังมีผักกาดหวานกับแครอทที่มีเบต้าแคโรทีนสูง ให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้มาก

3. ของออร์แกนิกดีกว่าเสมอ

หากคุณเป็นอีกคนที่หลงผิดไปกับความเชื่อที่ว่าของออร์แกนิกต้องดีกว่าไปซะทุกอย่าง ก็อย่าเพิ่งยึดติดกับความเชื่อนั้นมากนักเลย เพราะบางทีไม่ได้ดีอย่างนั้นเสมอไปหรอก . . .
จริงอยู่ว่าความสะอาดปลอดภัยนั้นมากกว่าแน่นอน แต่ถาเป็นเรื่องราวอาหารคงไม่ใช่แน่ ๆ
เนื่องจากปุ๋ยที่ใช้สำหรับปลูกผักออร์แกนิกบางทีไม่มีสารอาหารสำหรับผักและผลไม้มากเท่าที่ควร

4. ยิ่งไงก็แคลอรีต่ำ

รู้ไว้ซะว่าบางทีสลัดที่กินเข้าไป กลับทำให้อ้วนได้มากกว่าการกินสเต็กพร้อมมันฝรั่งทอดซะอีกนะ
หากคุณตักของที่ให้พลังงานมาก ๆ เช่น ซีส เบคอน และมายองเนสมาใส่ด้วยเยอะเกินไป หรือตัวอย่างง่าย ๆ
แค่ซีซาร์สลัดไก่ที่คนชอบกินกันก็ให้พลังงานมากถึง 780 แคลอรี มีไขมัน 60 กรัม กับไขมันอิ่มตัวอีก 10 กรัมแล้ว
อววนจนหนักใจเลยจริงไหมล่ะ?

5. เซเลอรี่มีแคลอรีเชิงลบ

จากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่
แคลอรีเชิงลบหรืออาหารที่เมื่อผ่านระบบย่อยแล้วจะให้พลังงานเป็นศูนย์ทันที เป็นความคิดในอุดมคติเท่านั้น
ไม่ได้มีจริง ไม่เวนแหมแต่ผักอย่างเซเลอรี่ที่หลายคนเข้าใจผิดกันด้วย เพียงแต่เซเลอรี่เป็นผักที่ให้พลังงานน้อย
เพียงแค 6 แคลอรีต่อแท่งเท่านั้นเอง ทว่าก็ถือว่าเป็นผักที่เหมาะสมกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักมาก ๆ เลยละ

ทั้งนี้หลังจากเลือกกินสลัดได้ถูกวิธีแล้ว ก็ต้องออกกำลังกายให้สม่ำเสมอควบคู่กันไปด้วยนะ
ถึงจะมีรูปร่างเพอร์เฟกและสุขภาพร่างกายแข็งแรงอย่างที่ต้องการได้ หลักง่าย ๆ ที่คุณเองก็ทำได้แบบนี้
สิ่งสำคัญก็คงอยู่ที่ความมีวินัยในการปฏิบัติเท่านั้นเอง

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)