

## 8 นิสัยกรทานอาหารที่คณสว ๑ มักทำพลด

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2556

### 1. ทานเกลือมากไป

โดยปกติแล้ว คุณควรได้รับโซเดียมประมาณ 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ถ้าคุณอายุมากกว่า 50 ปีแล้ว คุณไม่ควรรับโซเดียมเกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะมันอาจนำโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคไตมาให้คุณได้ แต่เชื่อหรือไม่วา คุณผู้หญิงหลายคนทานโซเดียมมากกว่า 2,300 มิลลิกรัมต่อวันเสียอีก ซึ่งโซเดียมที่วานี้ ไม่ได้มาจากการเหยาะเกลือใส่อาหารเพียงอย่างเดียว แต่สวนใหญ่มาจากอาหารที่คุณรับประทานในแต่ละมือ อย่างพวอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารปรุงสำเร็จ หรืออาหารแปรรูป พิสูจน์งาย ๑ เลยก็คือ เวลาที่คุณจะซื้ออาหารอะไรก็ลองอ่านสวนผสมดานหลังกล่องดูสิจะแล้วคุณจะเซอร์ไพรส์กับปริมาณโซเดียมที่ผสมอยู่ละ

ทางแก้ : ไม่ยากเลยหากจะหลีกเลี่ยงโซเดียม เพียงแค่คุณทานอาหารสดให้มากขึ้น อย่างเช่น ซื้อกับข้าวมาทำอาหารทานเองที่บ้าน มันจะช่วยให้คุณควบคุมปริมาณเกลือได้ นอกจากนั้นแล้ว ควรเลี่ยงการทานอาหารแปรรูป หรืออาหารพร้อมทานที่บรรจุห่อมาแล้ว เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแช่เย็น ขนมกรุบกรอบบรรจุถุง ฯลฯ เพราะนี่แหละที่เติมไปด้วยโซเดียม

### 2. กินน้ำตาลมากเกินไป

ในหนึ่งวันเราควรทานน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือประมาณ 24 กรัม แต่ถ้าสว ๑ คนไหนชอบดื่มกาแฟวันละ 2-3 แก้ว เดิมน้ำตาลทีละ 2-3 กอน คุณก็ได้รับน้ำตาลเกินปริมาณไปแล้วละ ยังไม่รวมถึงอาหารที่คุณรับประทานระหว่างวันอีก แล้วยังมีน้ำตาลยังซ่อนอยู่ในสวนผสมบางอย่างที่เราใส่ในอาหารอย่างคาดไม่ถึงด้วย แล้วแบบนี้จะไม่ให้ทานน้ำตาลเกินความต้องการได้อย่างไรนะ

ทางแก้ : ก่อนอื่นคุณควรรู้ด้วยว่า น้ำตาลถูกใส่มาในรูปแบบไหนบ้าง เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงไม่บริโภคมากเกินไป ซึ่งนอกจากน้ำตาลกอน น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง ยังมีน้ำเชื่อมขาวโพด น้ำผึ้ง ขาวบาร์เลย์ แป้ง ซีเรียล รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ใส่ในอาหารอย่าง ซอส น้ำสลัด ทีจะลืมนได้เลยก็คือ เครื่องดื่มกระป๋อง หรือเครื่องดื่มบรรจุขวดทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำอัดลม น้ำผลไม้ ชามะนาว กาแฟเย็น เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ มีน้ำตาลผสมอยู่ทั้งนั้น รุแล้วก็ขาม ๑ ไปบางนะ

### 3. เมิน "ไฟเบอร์"

ไฟเบอร์ ตัวช่วยชั้นยอดที่ช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนาน เมื่ออิ่มนาน คุณก็จะไม่รู้สึกหิวจนทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ดังนั้น มันจึงช่วยควบคุมน้ำหนักให้คุณได้ด้วย นอกจากนี้ ไฟเบอร์ยังช่วยไม่ให้ท้องผูก ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน รวมทั้งมะเร็งลำไส้ เห็นประโยชน์ดี ๆ ขนาดนี้แล้ว ช่างน่าเสียดายจริง ๆ ที่สาว ๆ ทานไฟเบอร์น้อยเกินไป เพียง 10-15 กรัมต่อวันเท่านั้น ทั้งที่เราควรทานไฟเบอร์ประมาณ 25 กรัมต่อวัน

ทางแก้ : เมื่อทานน้อยไปก็ต้องทานเพิ่มแล้วละ คุณอาจจะโรยถั่วลงไปบนสลัดผัก หรือพาสต้าของคุณ เพื่อเพิ่มปริมาณไฟเบอร์ แต่ที่สำคัญ ห้ามลืมหานผักและผลไม้ซึ่งมีไฟเบอร์สูง อย่าง แอปเปิ้ล มันฝรั่ง รวมทั้งธัญพืชพวกโฮลเกรนต่าง ๆ มันจะช่วยเพิ่มไฟเบอร์ให้คุณ อย่าลืมนะว่า ทานไฟเบอร์มาก ๆ จะทำให้น้ำหนักคุณลดลงได้ด้วย

### 4. มองข้ามโปรตีน

โปรตีนสำคัญมากสำหรับผู้หญิง และการลดน้ำหนัก โดยทั่วไปเราควรทานโปรตีนประมาณ 46 กรัมต่อวัน แต่หลายคนพยายามลดความอ้วน จึงทานโปรตีนน้อยไปด้วย เพราะกลัวว่ามันจะทำให้อ้วน แต่คุณสาว ๆ รู้ไหมว่า การทานโปรตีนน้อยเกินไปจะทำให้คุณหิวเร็ว ซึ่งความหิวนั้นแหละอาจทำให้คุณไม่สนใจอะไรทั้งนั้น จนหยิบอาหารที่ไม่มีประโยชน์ทานเอาได้ง่าย ๆ อย่างเช่นพวกขนมกรุบกรอบทั้งหลายนั้นไง แล้วหลังจากนี้ น้ำหนักก็จะขึ้นอย่างไม่ต้องสงสัยเลยละ

ทางแก้ : ผู้หญิงควรทานโปรตีนให้ได้ทุกมื้อ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเนื้อสัตว์ทุกมื้อก็ได้นะ (เพราะอาจทำให้คุณอ้วนได้) ให้เลือกทานโปรตีนจากอาหารประเภทอื่น ๆ เช่น ไข่ โยเกิร์ตไขมันต่ำ อาหารประเภทถั่ว ซีสไขมันต่ำ เนยถั่ว โดยอาจจะผสมลงไปนึ่งในมื้ออาหารนั้น ๆ ของคุณ และอย่าลืมโรยถั่วลงบนสลัด หรือซूपของคุณด้วย เพื่อจะได้ทานโปรตีนให้มากขึ้น

### 5. ทานเนื้อแดง และอาหารแปรรูปมากเกินไป

แม้ว่าเนื้อสัตว์จะเป็นแหล่งโปรตีนชั้นยอด แต่จากการศึกษาของ American Cancer Society พบว่า เนื้อแดง และอาหารแปรรูป อย่างเช่น ไส้กรอก เบคอน มีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง อย่างเช่นมะเร็งลำไส้ เพราะฉะนั้น การทานเนื้อแดง หรืออาหารแปรรูปจากเนื้อสัตว์เหล่านี้มากเกินไป มีแต่ผลเสียมากกว่านะ

ทางแก้ : อย่าให้เนื้อสัตว์เป็นอาหารหลักของคุณ โดยคุณอาจเลือกทานผักสลัด แล้วยังใส่เบคอน หรือไส้กรอกลงไปผสมเล็กน้อย พุดงาย ๆ ก็คือ ให้อาหารแปรรูปจากเนื้อสัตว์เหล่านี้เป็นเพียงส่วนประกอบของอาหารเท่านั้น เพื่อที่คุณจะได้ทานผักมากกว่าอาหารแปรรูป และเลือกทานพืชจำพวกถั่วให้มากขึ้น เพื่อให้ได้รับโปรตีนเพียงพอ

## 6. ดื่มน้ำไม่พอ

ใคร ๆ ก็รู้ว่าควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 6-8 แก้ว ซึ่งไม่ใช่แค่่น้ำเปล่าจากแก้วเท่านั้น ยังรวมถึงน้ำในผัก ผลไม้ หรือในอาหารแต่ละมื้อด้วย ว่าแต่คุณสาว ๆ ทำได้แบบนี้หรือเปล่านั้น รู้ไหมเอ่ย การดื่มน้ำน้อยไปจะทำให้คุณหิวเร็วขึ้นนะ แถมยังมีผลต่อประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมันชะงักด้วย แบบนี้แย่นะ

ทางแก้ : ก่อนทานอาหารแต่ละมื้อ แนะนำให้ดื่มน้ำก่อน 1 แก้ว เพื่อที่คุณจะได้อิ่มเร็ว และระหว่างวันก็อย่าลืมจิบน้ำบ่อย ๆ ไม่ควรดื่มนรวดเดียว นอกจากนั้นแล้ว เรายังสามารถทานผลไม้เพื่อให้ได้น้ำด้วย ไม่ว่าจะเป็นเบอร์รี่ ใบบิ้นต ผลไม้จำพวกส้ม หรือแตงกวาหั่นชิ้น ก็มีน้ำให้คุณด้วยเช่นกัน

## 7. ไม่จำกัดคาร์โบไฮเดรต

ไม่ปฏิเสธว่า คาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารหลักที่ช่วยเติมพลังงานให้คุณ แต่รู้ไหมว่า จริง ๆ แล้ว 45-65% ของแคลอรีที่คุณได้รับทั้งวันมาจากคาร์โบไฮเดรตทั้งนั้นแหละ ซึ่งเป็นเพราะคุณทานคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป แล้วร่างกายขจัดออกไม่หมด ไม่ใช่แค่ขนมปัง ข้าว พาสต้าที่ให้คาร์โบไฮเดรตเท่านั้นนะ แต่ยังมีคาร์โบไฮเดรตในอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหลาย อย่างเช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช หรือพืชจำพวกถั่วที่เป็นผักอีกด้วย

ทางแก้ : จำกัดการรับประทานคาร์โบไฮเดรตเสียหน่อย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากอาหารแปรรูป เช่น ขนมปังขัดขาว ขนมอบทั้งหลาย ให้ไปเลือกทานพวกข้าวโอ๊ต ถั่ว ผัก ผลไม้สด รวมทั้งโฮลเกรนอย่างเช่น ขนมปังโฮลวีท แชนดิวชีโฮลวีท ข้าวกล้อง น่าจะดีกว่า

## 8. ปฏิเสธมือเช้า

นี่เป็นข้อผิดพลาดข้อสำคัญของคุณสาว ๆ หลายคนเลยละ คนส่วนหนึ่งมักจะมองข้ามอาหารเช้าไปก็เหม...ตื่นก็สาย กว่าจะอาบน้ำแต่งตัวเสร็จก็ต้องรีบออกจากบ้านไปทำงานแล้ว จะเอาเวลาที่ไหนมาทานอาหารเช้าจะจริงไหม? ขอร้องแบบนี้ละคะ ทำให้คุณพลาดอาหารเช้าที่สำคัญที่สุดไป ซึ่งมีผลการศึกษาระบุชัดว่า คนที่ไม่ทานอาหารเช้ามีแนวโน้มจะมีน้ำหนักเกินมากกว่าคนที่ทานอาหารเช้าด้วยนะ เพราะมันจะทำให้คุณขาดพลังงานที่จะไปเบิร์นแคลอรี

ทางแก้ : ไม่ว่าจะยุ่งขนาดไหน คุณต้องจัดสรรเวลามาทานอาหารเช้าให้ได้ภายใน 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน หากไม่ชอบทานอาหารในมือเช้าก็อาจเลือกทานของทานง่าย ๆ เช่น กลวย โยเกิร์ตไขมันต่ำ เพื่อช่วยให้คุณได้รับพลังงานบ้าง และอาจนำอาหารจำพวกโปรตีน ไฟเบอร์ และไขมันอย่างละนิด ๆ หน่อย ๆ ไปทานระหว่างนั่งทำงาน จะช่วยทำให้คุณอึดขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)