

## 5 อาหารกินแล้วอ้วนตามความเชื่อแบบผิด ๆ

🕒 นำเสนอเมื่อ 22 ส.ค. 2556

### 1. ไข่เค็มห้ามกินพาสต้า

พาสต้าก็คือแป้งชนิดหนึ่งใช่ไหมคะ ดังนั้นช่วงไข่เค็มก็ไม่ต้องกินแป้งให้มากนัก เราจึงเชื่อกันว่าถาดแป้งทุกชนิดรวมถึงพาสต้าไข่ ก็จะทำให้พอรอมเพริยวสมใจไข่เร็วขึ้น แต่จากหลักโภชนาการแล้ว เส้นพาสต้าเป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีค่า G.I. (glycemic index) หรือค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ จึงไม่สามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของเราเพิ่มสูงขึ้นได้ อีกทั้งในพาสต่ายังมีกรดโฟลิก และวิตามินบี ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์อีกด้วย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องกินในปริมาณที่พอเหมาะ รวมทั้งต้องเลือกกินให้ถูกต้อง เช่น แทนที่จะเลือกกินเมนูพาสต้าครีมซอส ก็เลือกกินพาสต้าผัดซอสมะเขือเทศแทน แทนที่ไม่ต้องอดแถมไม่ต้องกลัวอ้วนอีกต่อไปแล้วละ

### 2. ป๊อปคอร์นเป็นอาหารขยะต้องห้าม

ใครที่กำลังอดทนไม่กินป๊อปคอร์น เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารขยะที่จะทำให้แผนไดเอตของเราล้มไม่เป็นท่า ก็ล้มเลิกความคิดนั้นเสียเถอะค่ะ เพราะจริง ๆ แล้วป๊อปคอร์นเป็นของกินเล่นที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์และสารต้านอนุมูลอิสระ จึงสามารถเผาผลาญอาหารขยะมาได้อย่างชิล ๆ ดังนั้นแม่จะไข่เค็มเราก็สามารถฟินกับป๊อปคอร์นได้ แต่ที่ต้องขึ้นอยู่กัปริมาณและวิธีการที่กินด้วย แนะนำให้ทำป๊อปคอร์นกินเองที่บ้าน ใช้น้ำมันมะกอกคั่วขาวโพดแทนเนย ใส่พาร์เมซานชีส (Parmesan cheese) กับผงกระเทียมเพื่อปรุงรสอีกเล็กน้อย แทนที่จะได้กินป๊อปคอร์นแสนอร่อยสูตรไข่เค็มแล้วจ้ะ

### 3. กินสลัดยังไ้ก็เวิร์ค

เชื่อได้ว่าข้อนี้เป็นความเชื่อที่คนส่วนใหญ่เชื่อกันอย่างฝังจิตฝังใจมานาน โดยที่ไม่รู้ว่าบางทีสลัดผักที่มีออปชั่นเสริมเป็นแฮม หรือเนื้อไก่ชิ้นโต ก็ให้แคลอรีและพลังงานได้มากกว่าแฮมเบอร์เกอร์และเฟรนช์ฟรายส์ห่อเล็กด้วยซ้ำ

ถ้าจะเทียบให้เห็นกันชัด ๆ ก็คือ สลัดไก่หนึ่งจานให้พลังงาน 580 กิโลแคลอรี ไขมัน 27 กรัม และโซเดียม 1,590 กรัม ในขณะที่แฮมเบอร์เกอร์และเฟรนช์ฟรายส์ให้พลังงาน 560 กิโลแคลอรี ไขมัน 23 กรัม และโซเดียม 760 กรัมเพียงเท่านั้น แต่ในสลัดน้ำใสที่มีแค่ผักผลไม้และไข่ อย่างนี้ก็ยังคงมีปริมาณแคลอรีที่น้อยกว่าอยู่แล้ว ดังนั้นจะทานสลัดให้เวิร์คกับการไดเอต ก็อยู่ที่เราต้องเลือกทานให้เหมาะสมเท่านั้นเองนะคะ

#### 4. กินไข่เยอะเสี่ยงคอเลสเตอรอลสูง

ถือเป็นการเชื่อเดิม ๆ ไปซะแล้วกับเรื่องที่ว่า กินไข่เยอะจะเสี่ยงมีปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดสูง จนอาจจะทำให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ และโรคอัมพาตได้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ร่างกายเราจะได้รับปริมาณคอเลสเตอรอลจากอาหารที่เรากินเพียงแค่ 25% เท่านั้น ส่วนอีก 75% ที่เหลือล้วนมาจากการที่ร่างกายได้รับไขมันไม่อิ่มตัว และไขมันทรานส์จนทำให้ตับผลิตคอเลสเตอรอลออกมาต่างหาก

ดังนั้นก็หมายความว่า คอเลสเตอรอลที่น้อยนิดในไข่ แทบจะไม่มีผลกับการที่ร่างกายเรามีภาวะคอเลสเตอรอลสูงเลย และไข่ยังมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกายอีกมากมาย เช่น วิตามินบี โฟเลท สารต้านอนุมูลอิสระ เกลิโอแร และไอโอดีน ดี ๆ อย่างนี้จะจำกัดปริมาณการกินก็น่าเสียดายแะเลยนะ

#### 5. ผลไม้สดมีสารอาหารมากกว่าผลไม้แช่แข็ง

ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผลไม้แช่แข็งมีสารอาหารครบถ้วนสมบูรณ์มากกว่าผลไม้สดที่วางขายทั่วไปในตลาด ด้วยเหตุผลที่ว่า กว่าผลไม้สดจะเดินทางมาถึงมือผู้บริโภคได้ ผลไม้เหล่านี้ต้องผ่านระยะเวลา และมีมือใครต่อใครมากมาย ซึ่งเป็นการลดคุณค่าทางสารอาหารไปทีละน้อย แต่ผลไม้ที่แช่แข็งมา จะผ่านกระบวนการผลิตที่น้อยกว่า และการแช่แข็งก็เปรียบเสมือนการคงคุณค่าสารอาหารไว้ในผลไม้เหล่านั้นเอง รู้อย่างนี้แล้ว เพื่อให้ร่างกายได้รับคุณค่าทางสารอาหารอย่างเต็มที่ ก็ลองเลือกรับประทานผลไม้แช่แข็งดูบ้างก็ดี

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)