

## สารพัดวิธีกินผักแบบเนียน ๆ อร่อยไม่ฝืนใจแถมได้ประโยชน์

● นำเสนอเมื่อ 14 ต.ค. 2556

### 1. กินเบอร์เกอร์ผัก

ทุกครั้งที่คุณซื้อแซนด์วิชหรือเบอร์เกอร์มากิน ก็จะมีทั้งเนื้อสัตว์และผักแอบซ่อนอยู่ใต้แผ่นขนมปัง คราวนี้ก็หยิบเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ออกมาหันเป็นชิ้นย่อย ๆ แลวกใส่แครอท เห็ด ขาวโพด มันฝรั่งอบ ผักสลัด บรอกโคลี หรือผักชนิดอื่น ๆ เพิ่มเข้าไป แค่นี้คุณก็จะได้รับแมงกานีส, โพแทสเซียม, โฟเลต, โพแทสเซียมจากเนื้อสัตว์ ได้รับไนอาซิน, สังกะสี, เหล็ก, ซีลีเนียม, โพแทสเซียม และวิตามินบีจากเห็ดแล้ว แถมสารพัดผักก็แอบซ่อนตัวอยู่ใต้ขนมปัง เรามองไม่เห็นหรอก

### 2. ไข่ทาขนมปังแทนแยม

เมื่อก่อนเคยใช้แยม หรือเนยทาขนมปัง แต่ต่อไปนี่ลองเปิดโอกาสให้ตัวเองได้กินผักและได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์จากผักบ้างก็ดี โดยเปลี่ยนที่ท็อปปังขนมปังจากเนย นม น้ำตาล และแยม มาเป็นมันหวานบด ผสมอะโวคาโดและเกลือลงไปอีกนิดหน่อย พอให้ได้รับประโยชน์จากไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ไฟเบอร์ โพแทสเซียม และวิตามินซีบ้าง

### 3. เลือกเมนูเต็มปุระผักรวม

เมนูปุระก็เป็นอาหารอีกเมนูหนึ่งที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ และวิตามินจากผัก ซึ่งคุณสามารถนำผักหลากหลายชนิดมาซบแบ่งทอด กินเป็นอาหารว่างได้อย่างเอร็ดอร่อย ทั้งถั้วผักยาว, แครอท, ขาวโพดอ่อน, หัวหอมใหญ่, กะหล่ำปลี, กะหล่ำดอก, ฟักทอง, บรอกโคลี และผักชนิดอื่น ๆ ซึ่งพอนำผักมาทอดกรอบแบบนี้แล้ว จะทำให้ผักมีรสชาติที่หวานอร่อย กินง่ายขึ้นอีกเยอะเลย

### 4. กินผักอบ-ผักย่าง

ผักย่างหรืออบก็มีรสหวานทานง่ายเหมือนกัน แต่ถ้าคุณยังไม่ชินกับการกินผักเหี่ยว ๆ จะนำผักชนิดต่าง ๆ ไปอบหรือย่างให้พอสุก จากนั้นก็ปรุงรสด้วยเกลือป่นและพริกไทยดำ เสร็จแล้วก็นำโชตมยางมะตูม หรือไขลวกมาตอกใส่ลงไปนวด ๆ ทานคู่กับนมสดอุ่น ๆ สักแก้ว เท่านั้นก็ได้เมนูอาหารเช้าที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารอีกเพียบ ปลุกความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าได้ทุกเช้า

## 5. อบมพ์ฟินผัก-คูกี้ธัญพืช

ถ้าคุณเป็นคนชอบทานขนมหวาน หรือโปรดปรานเบเกอรี่เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ว่าง ๆ ก็ลองทำมัพฟินมันฝรั่งหวาน ไสวอลันท์ หรืออัลมอนด์ลงไปเป็นชิพนิดหน่อย จะได้ช่วยเพิ่มโอเมก้า 3 ให้ร่างกายนำไปบำรุงหัวใจได้ด้วย หรือจะทำคูกี้จากแป้งโฮลวีท ไส้แครอท แอปเปิ้ลซอส ดาร์กช็อกโกแลต หรือเบอร์รีเข้าไปด้วยก็ได้

## 6. เวจจีติปแสนอร่อย

แทนที่จะเลือกเมนูพิซ แอนด์ ชิป มาจิ้มกับมายองเนส เราก็เปลี่ยนมาใช้ผักหนึ่ง หรือผักต้มจิ้มกับน้ำพริกกินกันดีกว่า นอกจากจะดีรสชาติสุดแซบแล้วก็ยังได้ประโยชน์และคุณค่าทางสารอาหารอีกมากมาย ส่วนจะเลือกผักอะไรมาต้มกินก็แล้วแต่ความสะดวกเลย

## 7. บั๊นเป็นสมูทตี้

ผักใบเขียวอย่างเคล หรือผักโขม เมื่อนำมาปั่นรวมกันกับน้ำผักผลไม้ชนิดอื่น ๆ จะดูกลมกลืนจนสังเกตเห็นไม่ได้เลยว่ามีผักผสมอยู่ด้วย ซึ่งคุณก็นำผักผลไม้มาคั้นแล้วปั่นเป็นสมูทตี้ดื่มเพื่อสุขภาพก็ได้ หรือจะโรยเมล็ดเจียลงไปเพิ่มโอเมก้า 3 บำรุงหัวใจด้วยก็ดี ดื่มน้ำผักผลไม้แบบนี้ทุกวัน รับรองว่าหุ่นเซ็กซี่ ระบบขับถ่ายและสุขภาพอื่น ๆ ก็ดีตามมาแน่ ๆ

## 8. บดผสมเล็ก ๆ ลงไปในอาหารจานโปรด

ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนไม่ชอบกินผัก เห็นผักเป็นชิ้นเป็นอันก็รู้สึกไม่อยากอาหารขึ้นมาทันที หรือเหม็นเขียวผักหลายชนิด อย่างนี้ลองหั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วผสมลงไป ในอาหารจานโปรดของคุณ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ที่นี้ผักที่เคยเหม็นเขียว ก็จะถูกกลืนอาหารหอม ๆ กลบจนมิด กินผักได้ง่ายขึ้นแล้ว

## 9. ทอดไข่เจียวผัก

ถ้าคุณกินไข่ทอดซุ้มนิดอย่างเอร็ดอร่อย ไม่มีปัญหาเหม็นเขียว อย่างนี้ก็กินไข่เจียวผักได้เหมือนกัน แคลองเปลี่ยนไข่เจียวธรรมดา หรือไข่เจียวหมูสับที่เคยกิน เป็นไข่เจียวดอกขจร ไข่เจียวดอกแค ไข่เจียวผักรวมดูบ้างก็ดี อาหารอร่อยที่ได้ประโยชน์อย่างนี้ไม่มีเหตุผลอะไรที่ต้องพลาดจริงไหม ?

## 10. เดิมผักใบเขียวลงไปอาหารเส้น

ปกติผักใบเขียวจะกินคู่กับอาหารเส้นได้ดี ดูจากบะหมี่เกี๊ยว หรือก๋วยเตี๋ยวชนิดอื่น ๆ สิ มักจะมีผักคะน้า

กว้างต้ง หรือผักนึ่งเป็นส่วนประกอบด้วย หรือหลายคนก็ชอบเด็ดใบโหระพาใส่ในซามก้วยเตี๋ยวเรือ ฉะนั้นถ้าอยากเปิดโอกาสให้ตัวเองได้รับประทานผักใบเขียวบาง ก็ลองเด็ดใบโหระพา ลงในอาหารของคุณบ้างก็ได้ ใส่ในสปาเกตตี พาสตา หรือต้มยำก็หอมอร่อยขึ้นอีกเยอะเลย

### 11. หม่ำพิชซ่าหน้าผัก

ถ้าวันไหนคิดอยากจะอบพิชซ่า หรืออยากจะทำพิชซ่าขึ้นมา ก็ลองสั่งพิชซ่าหน้าผักมากินสักทีสิ แล้วคุณจะรู้ว่าผักที่อยู่บนพิชซ่าก็ไม่ได้เหม็นเขียวและขมอย่างที่คิด แถมยังมีรสชาติดี เขากับเนื้อแป้งเหนียวนุ่มและซอสจิ้มมาก ๆ เลยเขียว

### 12. ผสมสลัดผักกับธัญพืช

คนที่กินผักได้ และชื่นชอบสลัดผักอยู่พอสมควร ครั้งต่อไปที่คุณจะกินสลัดผัก แนะนำให้ใส่ธัญพืชเข้าไปในสลัดผักสักนิด จะดีมากหากคุณจะเติมถั่วดำ ถั่วแดง ลูกเดือย ข้าวโพด เข้าไปด้วย เพราะสีน้ำตาล ๆ ของธัญพืชเหล่านี้จะตัดกันดีกับผักใบเขียวที่อยู่ในสลัดผักอย่างไม่น่าเชื่อ ทำให้สลัดผักขามนั้นดูน่ากินขึ้นอีกเยอะเลย

### 13. ลืมรสซูปผัก

หลายคนไม่กินผักเป็นชิ้น ๆ แต่พอจะกินซูปผักได้บ้าง ก็ถือว่ายังดีที่ร่างกายจะได้รับสารอาหารและคุณประโยชน์จากผักทั้งหลาย ซึ่งนอกจากซูปข้าวโพด และซูปฟักทองแล้ว ก็น่าจะลองกินซูปผักโขม หรือซูปผักใบสีเขียวอื่น ๆ ดูบ้าง เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่แตกต่างออกไป จะได้ครบถ้วนสมบูรณ์ขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)