5 สไตล์การกินเพื่อสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 24 เม.ย. 2557

5 สไตล์การกินเพื่อสุขภาพดี (Modern Mom)

เรื่อง : Sexy, Naughty, Healthy

หากรอให้ป่วยไข้ก็อาจสายไปเสียแล้ว
สมัยนี้เทรนด์การดูแลสุขภาพก่อนป่วยจึงได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ
เช่นเดียวกับแนวการกินเพื่อสุขภาพที่เกิดตามมาอย่างมากมาย มาดูกันนะคะว่ามีแนวทางไหนน่าสนใจบ้าง

- Raw Food อาหารพลังชีวิต

หลักการ : ทฤษฎีนี้เชื่อว่าอาหารสดมีเอนไซม์ช่วยย่อยอยู่ตามธรรมชาติ ถ้าเราปรุงด้วยความร้อน
เอนไซม์นั้นจะถูกทำลาย ยิ่งกินอาหารปรุงสุกมาก ๆ ร่างกายจะต้องทำงานหนักจนเกิดปัญหาในระบบการย่อย
ทำให้ขาดสารอาหาร แก่ก่อนวัย และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

กินอย่างไร : Raw Food เน้นผักสด ผลไม้ ต้นอ่อนของเมล็ดพืช
โดยไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งทางเคมีใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มีแป้งและน้ำตาล ไม่ใช้ความร้อนเกิน 42 องศาเซลเซียส
ซึ่งเป็นระดับอุณหภูมิที่เอนไซม์และแบคทีเรียที่ดีในอาหารยังไม่ถูกทำลายไป

ประโยชน์ที่ได้รับ : นอกเหนือจากจะได้รับสารอาหารและเอนไซม์ที่อยู่ในอาหารอย่างเต็มที่
ยังดีต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย และยังเป็นเหมือนการล้างสารพิษในร่างกายรูปแบบหนึ่งด้วย

- กินแบบเมดิเตอร์เรเนียน ห่างไกลหลายโรค

หลักการ : มีผลการวิจัยระบุว่าประชากรแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เป็นพวกที่มีสุขภาพดีที่สุดในยุโรป
เหตุผลหลักส่วนหนึ่งสันนิษฐานว่านาจะมาจากเรื่องอาหาร อันประกอบด้วยปลา ผัก ผลไม้ น้ำมันมะกอกและถั่ว
ซึ่งดีต่อหัวใจและสุขภาพร่างกาย

กินอย่างไร : ชาวเมดิเตอร์เรเนียนกินผักและผลไม้หลากหลายชนิดในแต่ละมื้อ กินเนื้อสัตว์ใหญ่น้อย แต่เน้นกินปลา อาหารทะเล ไก่ และถั่วชนิดต่าง ๆ ใช้น้ำมันมะกอกในการปรุงอาหาร ที่สำคัญไม่กินเมื้อใดมื้อหนึ่งมากเกินไป

ประโยชน์ที่ได้รับ : อาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคข้ออักเสบ รวมทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

- กินแบบโอกินาวา สุขภาพดี

หลักการ : ชาวเกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น เป็นกลุ่มคนที่มีอายุยืนที่สุดในโลก พวกเขามีคำพูดติดปากเสมอว่า "กินอาหารเป็นยา" จึงคิดรอบคอบก่อนกิน หรือพูดง่าย ๆ ไม่ตามใจปาก รวมทั้งมีวัฒนธรรมการกินอาหารเกือบอิ่มที่เรียกว่า "ฮาราฮาชิบุ" หรือกินแค่ 8 ใน 10 ส่วน เน้นกินของที่หาได้ตามธรรมชาติและผ่านการปรุงน้อย

กินอย่างไร : ชาวโอกินาวาเน้นกินผักผลไม้ ปลา ทะเล บริโภคเนื้อแดงและผลิตภัณฑ์นมน้อยมาก ทำให้ได้รับไขมันอิ่มตัวน้อย กินเกลือก็น้อยมาก วันละไม่ถึง 3 ช้อนชา ซึ่งช่วยลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ดี และกินซุปมิโซะก่อนทุกมื้ออาหาร ช่วยเพิ่มพื้นที่ในกระเพาะอาหาร ทำให้กินได้ไม่มากและไม่อ้วน รวมทั้งกินข้าวแต่ละคำช้า ๆ เคี้ยวนาน ๆ ทำให้รับรู้รสชาติอาหารได้ดี และช่วยให้ไม่กินมากเกินไป

ประโยชน์ที่ได้รับ : กินแบบโอกินาวาจะกินแบบพอดี ๆ ไม่อิ่มจนเกินไป ทำให้ระบบการย่อยอาหารไม่ทำงานหนักเกินไป เมื่อกินน้อยจึงพอดีกับร่างกาย ทำให้ไม่อ้วน ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลไม่สูง

- กินแบบหยิน-หยาง สร้างสมดุล

หลักการ : ตามติดความเชื่อของลัทธิเต๋า ทุกสิ่งบนโลกต้องมีของคู่กันเสมอเพื่อความสมดุล เช่นเดียวกับอาหารที่มีทั้งหยินและหยาง การเลือกกินอาหารจึงมีผลต่อสภาวะสมดุลของร่างกาย

กินอย่างไร : ในแต่ละมื้อควรเลือกอาหารที่มีทั้ง "หยิน" และ "หยาง" หรือมีความเป็นกรด-ด่างในสัดส่วนที่พอเหมาะ โดยร่างกายแต่ละคนจะมีความเป็นหยินหยางต่างกันไป ถ้ามีความเป็นหยินมาก ก็ควรเลือกกินอาหารประเภทหยางเพื่อให้ร่างกายสมดุล โดยอาหารประเภทหยิน คืออาหารที่เมื่อกินเข้าไปแล้วทำให้รู้สึกเย็นมีรสชาติเค็ม เปรี้ยว และขม รวมถึงอาหารที่ปรุงด้วย กระต้ม นึ่ง ตุ๋น ส่วนอาหารจำพวกหยาง คือ อาหารที่ให้ความร้อน มีรสชาติเผ็ด หวาน รวมถึงอาหารที่ปรุงด้วยการย่าง ทอด รมควัน

ประโยชน์ที่ได้รับ : เมื่อหยินและหยางในร่างกายมีความสมดุล การเกิดโรคภัยและความเจ็บป่วยก็จะน้อยลง

- **กินแบบอายุเวท ดูแลองค์รวม**

หลักการ : อายุรเวทเป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพของอินเดียที่มีอายุหลายพันปี เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งกายและใจ สอดแทรกอยู่ในทุกกิจกรรมและทุกช่วงเวลาของชีวิต การกินอาหารถือเป็นส่วนสำคัญหนึ่ง เพราะสร้างพลังงานให้กับร่างกาย ถ้าไม่เลือกกินอาหารให้ดี ร่างกายจะเสียสมดุลและเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้

กินอย่างไร : การกินแบบอายุรเวทเน้นอาหารปรุงสดใหม่ และมีครบทั้ง 6 รสชาติ คือ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ด โดยไม่ใช้สารปรุงแต่งรสชาติใด ๆ ขณะเดียวกันก็ไม่ควรกินจนอิ่มเกินไป แต่กินเพียงครึ่งท้อง แล้วเติมด้วยน้ำดื่มอีก ¼ ส่วน และเหลือที่ว่างไว้ สำหรับการย่อยอาหาร
หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นก่อนหรือระหว่างกินอาหาร และไม่กินผลไม้ทันทีหลังมื้ออาหาร โดยเฉพาะกล้วยสุกและมะม่วงสุก เพราะเป็นการสร้างน้ำหนักให้ร่างกาย และร่างกายจะอมน้ำ

ประโยชน์ที่ได้รับ : เมื่อร่างกายได้รับพลังงานจากการกินอาหารที่ดี ก็จะมีสมดุลและห่างไกลโรคภัย

แต่ละแนวการกินเพื่อสุขภาพที่เรานำมาฝากกัน มีแนวทางปฏิบัติและประโยชน์แตกต่างกันไป ลองเลือกแบบที่ "ชอบ" และ "ใช่" ไปใช้ดู แล้วสุขภาพดี ๆ จะเป็นของคุณได้ไม่ยากเลย

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Modern Mom