

อาหารเช้า มือสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม



เช้าแห่งความวุ่นวาย และรีบเร่งที่จะต้องออกไปต่อสู้กับการจราจรแสนติดขัด อาจทำให้หลายคนหลงลืมทาน "อาหารเช้า" ไปด้วยความตั้งใจ โดยอ้างว่าไม่มีเวลาบ้างละ ตื่นสายบ้างละ แต่รู้ไหมคะว่า "อาหารเช้า" คืออาหารมื้อที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยชาร์จพลังงาน เต็มเต็มวันใหม่ของเราให้สดใส แถมยังมีประโยชน์อีกเพียบที่คุณ ๆ ได้ยินแล้วต้องร้อง "ไม่น่าเชื่อ!!!"

ว่าแล้วก็มาดูกันซิว่า อาหารเช้า มีคุณประโยชน์อย่างไรบ้าง

✦ 1.อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วน และน้ำหนักได้เป็นอย่างดี นั้นเพราะจากมื้อดึกจนถึงเช้าวินใหม่ เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่ทานอาหารเช้าเข้าไปอีก จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้น และนี่ก็เป็นสาเหตุให้มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัว

✦ 2.ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูง และทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารเช้าเข้าไป จะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลง

✦ 3.มีการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้น แต่หากใครไม่ทานอาหารเช้า จะมีสมาธิน้อยลง และสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่

✦ **4. ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้** การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนาน ๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเราทานอาหารเข้าเข้าไปล่ะก็ มันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้

✦ **5. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้** โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35-50% เลยทีเดียว

✦ **6. สำหรับเด็ก ๆ การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ** ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วย



แล้วเราควรทานอะไรเป็นอาหารเช้าอะไรดีล่ะ

หากไม่มีเวลาคิด หรือคิดไม่ออกว่า ควรจะทานอาหารเช้าอะไรดีจึงจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เราก็มีเมนูง่าย ๆ มาแนะนำกัน

✦ **1. ซีเรียล หรือ คอร์นเฟลก**



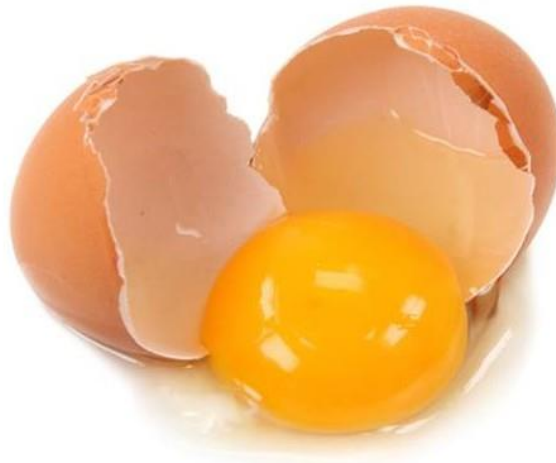
ข้าวโพดแผ่นบางกรอบราดด้วยนม ถือเป็นอาหารเช้าที่เข้าท่าทีเดียว สำหรับคนที่อาจไม่มีเวลาทานข้าวเช้า นอกจากจะได้ความอร่อยแล้ว ยังให้พลังงาน แกรมคอร์นเฟลกยังมีไขมันต่ำอีกด้วย ถ้าจะให้ดีลองผสมผลไม้สดลงไปในคอร์นเฟลกด้วย ก็จะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนค่ะ

+ 2.ปลา



ปลา เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า-3 ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพของสมองโดยตรง แกรมยังเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมัน รับรองว่าไม่ทำให้อ้วนแน่นอนค่ะ

+ 3.ไข่



อาหารเช้ายอดฮิตบนโต๊ะอาหารของหลาย ๆ บ้าน ไม่ว่าจะไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ล้วนเป็นอาหารจานโปรดของใครหลาย ๆ คน และเป็นอาหารที่มีสารอาหารหลากหลาย ทั้งโปรตีน วิตามินบี 12 และสังกะสี แกรมยังช่วยเสริมสร้างความจำ และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอของสมองอีกด้วย จึงดีต่อสุขภาพแน่ ๆ ค่ะ แต่เราก็มีข้อควรระวังนิดหนึ่ง คือ ไม่ควรทาน "ไข่แดง" ให้มากเกินไป เพราะจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้นได้ง่าย ๆ

+ 4.โยเกิร์ต



อีกหนึ่งอาหารเช้ายอดฮิตที่หาซื้อ หาทานได้ง่ายทีเดียว แล้วยังเป็นอาหารที่มีโปรตีนจำพวกกรดอะมิโนสูง มีผลต่อระบบขับถ่าย และไม่ให้อ้วนด้วยล่ะ

+ 5.ผักผลไม้



ประกอบไปด้วยแร่ธาตุ วิตามิน และเส้นใยในปริมาณมาก ฉะนั้นแล้วเราควรทานผักผลไม้ทุกวัน โดยเริ่มตั้งแต่เช้าวันใหม่เลย และไม่ควรเลือกทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดจนเกินไป เพราะหากระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินไป จะทำให้สมองมีน้ำซึมน คัดอะไรไม่ค่อยออก แล้วยังต้องนั่งง่วงอีกด้วย

✦ 6. ธัญพืชไม่ขัดสี



ไม่ว่าจะเป็นลูกเดือย ขนมหังโฮลวีท เหล่านี้เป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง และเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ให้พลังงานได้นาน

✦ 7. ข้าว



ปิดท้ายที่อาหารหลักของคนไทยอย่าง "ข้าว" นั่นเอง รู้ไหมว่า ข้าวมีคุณสมบัติช่วยให้ระบบการย่อยของร่างกายทำงานเป็นปกติ แถมยังเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยชาร์จพลังงานยามเช้าให้เราได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าจะอยากได้รับประโยชน์จากข้าวแบบเต็ม ๆ แล้วละก็ ลองเลือกทาน "ข้าวซ้อมมือ" หรือ "ข้าวกล้อง" ดูล่ะ จะได้รับวิตามินเพิ่มเติม แถมอิมูโง่ทั้งมือด้วย