

หน้าแรก / ข่าว Like สาระ



สุขภาพดีเริ่มง่ายๆ ด้วยการกินที่ดีต่อกายแถมรสชาติดีต่อใจ

วันพุธที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ. 2561, 10.31 น.

กรดอะมิโน โปรตีน ไขมันต่ำ สุขภาพดี อาหาร



'You are what you eat' กินอะไรก็เป็นอย่างนั้น คือถูกง่าย ๆ ที่หลายๆคนรู้แต่อาจจะลืมไป ถ้าทานอาหารที่ดี สุขภาพเราก็จะดีด้วย การรับประทานอาหารที่เน้นพืช ผ่านการแปรรูปน้อย และไขมันต่ำ ช่วยป้องกันโรคยอดฮิตของผู้สูงอายุก็คือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ที่มักเกิดจากการรับประทานอาหาร เพียงแค่เปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารก็สามารถมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไปได้อีกนาน แล้วยังช่วยป้องกันโรคได้อีกด้วย



อาหารเน้นพืช แปรรูปน้อย โยมน้ำ มีรสชาติจัดจืด?

สำหรับใครที่กำลังคิดว่าอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยจะเป็นอาหารรสจัดจืดทานไม่อร่อย จะเปลี่ยนความคิดแน่นอน ถ้าได้ลองทานอาหารที่ใช้พืชเป็นหลักและไม่ผ่านการแปรรูปจาก Wellness We care ศูนย์สุขภาพที่มีแนวคิดที่ว่า ทุกคนสามารถดูแลรักษาสุขภาพได้ด้วยตัวเอง (Prevent & Reverse Disease By Yourself) เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ทำอาหารที่ยึดหลักของการเน้นส่วนประกอบจากธรรมชาติทั้งหมด จึงมีการคิดเมนูที่น่าจุดเด่นรสชาติของวัตถุดิบแต่ละอย่างมารวมกัน เพื่อให้เกิดรสชาติที่กลมกล่อมได้โดยไม่ต้องง้อตัวช่วยในการปรุงรสหรือวัตถุดิบที่ผ่านการแปรรูป ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราในระยะยาว เราจึงได้ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แอมร่อยอีกด้วย การทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลัก ปรุงแต่งและแปรรูปน้อย จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารทั้งวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ร่างกายยังจะได้รับสารอาหารที่เป็นทั้งโปรตีน โยมน้ำ วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารอีกด้วย

โปรตีนและกรดอะมิโนจำเป็น โปรตีนที่มีบทบาทสำคัญในทุกกระบวนการทางชีวภาพ ช่วยดูแลโครงสร้าง, การทำงานและดูแลเนื้อเยื่อและอวัยวะของร่างกาย ซึ่งอาหารที่เน้นพืชและไม่ปรุงแต่งเป็นหลักเองก็มีกรดอะมิโนที่จำเป็นเพียงพอ อาหารที่อุดมด้วยโปรตีนจากพืชมี ผลไม้ ผัก พืชตระกูลถั่ว เมล็ดคีนัว ข้าวสาลี ข้าว และถั่วเหลือง

แคลเซียม จะช่วยในการหดตัวของกล้ามเนื้อ, การกระตุ้นการนำสัญญาณประสาท และการแข็งตัวของเลือด แคลเซียมที่ควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ประมาณ 800 มก.ผลิตภัณฑ์จากนมไม่ได้เป็นเพียงแหล่งเดียวของแคลเซียม แหล่งแคลเซียมจากพืช ได้แก่ ผักและผลไม้ เช่น บรอกโคลี, กะหล่ำปลี, คენัวฝรั่ง, ผักโขม, เคล, หัวผักกาด, ผักสลัดน้ำ, ส้ม, กีวี และมันเทศ



ธาตุเหล็ก ปริมาณของธาตุเหล็กต่อวันสำหรับวัยผู้ใหญ่ คือ 18 มก. ในส่วนทารกและเด็กเล็กอาจจะต้องการในปริมาณที่มากกว่า ซึ่งเหล็กในพืชมีชีวปริมาณออกฤทธิ์ (Bioavailability) ที่ต่ำกว่าเหล็กในเนื้อสัตว์ แต่อาหารที่อุดมด้วยเหล็กเช่นผักทอง, ผักโขม, ถั่วเลนทิล, ถั่วแดง, ธัญพืช และถั่วลันเตาประกอบด้วยฮีม (Heme) ในปริมาณที่เท่ากับธาตุเหล็กที่มีอยู่ในเนื้อแดง

ธาตุเหล็ก ปริมาณของธาตุเหล็กต่อวันสำหรับวัยผู้ใหญ่ คือ 18 มก. ในส่วนทารกและเด็กเล็กอาจต้องการในปริมาณที่มากกว่า ซึ่งเหล็กในพืชมีชีวปริมาณออกฤทธิ์ (Bioavailability) ที่ต่ำกว่าเหล็กในเนื้อสัตว์ แต่อาหารที่อุดมด้วยเหล็กเช่น ฟักทอง, ผักโขม, ถั่วเลนทิล, ถั่วแดง, ธัญพืช และถั่วลันเตาประกอบด้วยฮีม (Heme) ในปริมาณที่เท่ากับธาตุเหล็กที่มีอยู่ในเนื้อแดง

วิตามินดี การขาดวิตามินดีกลายเป็นภาวะที่แพร่หลายในประชากรทั่วไป ซึ่งวิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและส่งเสริมสุขภาพของกระดูกและการเจริญเติบโต การขาดวิตามินดีทำให้กระบวนการสร้างกระดูกบกพร่องและความหนาแน่นของมวลกระดูกต่ำ โดยแหล่งของวิตามินดีที่มาจากพืช ได้แก่ นมถั่วเหลืองและเมล็ดธัญพืช การรับแสงแดดโดยตรงบนผิวหนังอย่างน้อย 20-30 นาทีสามารถให้วิตามินดีอย่างเพียงพอ

ไขมันดี สำหรับอาหารที่เน้นพืชเป็นหลักนั้น กรดไขมันแอลฟาไลโนเลนิก พบได้ในเมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดเฮมพ์ เมล็ดเจีย ผักใบเขียว (ทั้งทางบกและทางทะเล) ถั่วเหลือง ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง วอลนัท จมูกข้าวสาลี ซึ่งอาหารที่เน้นพืชเป็นหลักดีต่อสุขภาพมากกว่าปลาแหล่งกรดไขมันโอเมก้า 3 ชั้นดี เพราะปลาที่มีสารปนเปื้อนอย่างโลหะหนัก เช่นปรอท, ตะกั่ว, แคดเมียมและสารมลพิษอุตสาหกรรม ฯลฯ



สำหรับใครที่รักสุขภาพ และอยากจะลองรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลัก สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้จากศูนย์สุขภาพ Wellness We care ที่ไม่เพียงดูแลในเรื่องของการรับประทานอาหารเท่านั้น แต่ยังเน้นการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมอีกด้วย สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมโทร 02-038 5115 หรือศึกษาข้อมูลเบื้องต้นได้ที่เว็บไซต์ www.wellnesswecare.com

ส่วนคนที่สนใจการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง หรือดูแลสุขภาพคนในครอบครัวโดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งจำเป็นต้องดูแลสุขภาพมากเป็นพิเศษ ก็สามารถมาปรึกษาในเรื่องของการดูแลสุขภาพกับ Wellness We care ได้ในงาน Inter Care Asia 2018 งานที่รวบรวมนวัตกรรม เทคโนโลยี สินค้าและบริการด้านสุขภาพ ของผู้สูงอายุอย่างครบวงจร ในระหว่างวันที่ 12-14 กรกฎาคม 2561 เวลา 8.00 – 18.00 น. ณ ฮอลล์ 106 ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา สามารถดูรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.intercare-asia.com