นัท วอล์คเกอร์ ชวนเริ่มต้นวันใหม่ที่สดใสและมีสุขภาพดีด้วยอาหารเช้า

เคยสังเกตไหมว่าใน 1 สัปดาห์ เราทานอาหารเช้าไปกี่วัน? นัท วอล์คเกอร์ ขนมขบเคี้ยวประเภทถั่วคุณภาพพรีเมียมภายใต้เครือเฮอริเทจ เชื่อว่าในยุคปัจจุบันที่ผู้คนต่างเร่งรีบไปทำกิจวัตรประจำวัน ทำให้บ่อยครั้งที่อาหารเช้าของใครหลายคนมักเป็นมื้อที่ถูกมองข้ามเสมอ ซึ่งการอดในมื้อนี้อาจส่งผลให้ร่างกายมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆได้ ดังนั้นเพื่อให้การเริ่มต้นเช้าวันใหม่เป็นเช้าที่สดใสและมีสุขภาพดี เราจึงไม่ควรที่จะละเลยอาหารเช้าก่อนออกไปทำกิจกรรมต่างๆ

อาหารเช้าถือได้ว่าเป็นมื้อแรกและมื้อสำคัญที่สุดของวัน ที่จะช่วยในการบรรเทาอาการหิวในมื้อถัดไปได้เป็นอย่างดี โดยมีงานวิจัยมากมายที่ชี้ให้เห็นว่าคนที่ทานมื้อเช้าจะสามารถควบคุมน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่ทาน เนื่องจากอาหารเช้าเป็นแหล่งพลังงานที่มาช่วยเติมเต็มร่างกายของเราหลังจากที่ไม่ได้รับสารอาหารมาตลอดทั้งคืน

นอกจากนี้อาหารเช้ายังมีส่วนช่วยให้เราสามารถทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ช่วยลดอาการอ่อนเพลียในระหว่างวัน ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ เนื่องจากการทานอาหารเช้าจะช่วย

บำรุงระบบเส้นประสาทและการทำงานของสมอง ส่งผลให้มีความจำดี มีสมาธิมากขึ้น และยังทำให้อารมณ์ดีอีกด้วย รวมถึงลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวาน เนื่องจากการทานอาหารเช้าเป็นประจำจะช่วยลดภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลินหรือภาวะดื้อของอินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้ถึง 35 – 50%

จะเห็นได้ว่าการทานอาหารเช้านั้นมีความสำคัญกับร่างกายของเราอย่างมาก แต่อย่าลืมว่าการเลือกรับประทานอาหารก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ดังนั้นเราจึงควรทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีนและไฟเบอร์ เนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายต้องการและยังช่วยให้อิ่มท้อง นัท วอล์คเกอร์ ขอแนะนำเม็ดมะม่วงหิมพานต์อบกรอบในรูปแบบซอง ที่กรอบ อร่อย ปราศจากวัตถุกันเสียและไม่ใส่สารเติมแต่งรสชาติ ดีต่อสุขภาพ สามารถนำไปทานคู่กับโยเกิร์ต ใส่ในซีเรียล โรยหน้าสลัด หรือเป็นส่วนประกอบหนึ่งในมื้อเช้าแสนง่าย นอกจากนี้ยังสามารถพกพาไปได้ทุกที่ ไม่ว่าจะสำหรับมื้อเช้าที่เร่งรีบหรือรองท้องระหว่างวัน

เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบกรอบ ถือเป็นตัวช่วยดีๆที่จะทำให้มื้อเช้าของคุณเต็มไปด้วยคุณประโยชน์ โดยคุณสามารถซื้อเม็ดมะม่วงหิมพานต์อบกรอบ แบรนด์ นัทวอล์คเกอร์ได้แล้วที่ร้านสะดวกซื้อ, ซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วประเทศ และช่องทางออนไลน์ที่ LINE Official : @heritagethailand หรือทาง Shopee, Lazada และ JD Central สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 02-813-0954-5 หรือติดตามข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ www.heritagethailand.com, www.facebook.com/NutwalkerTh และ IG: nutwalkerthailand