วัยทำงาน เสี่ยงสุขภาพเสีย หากไม่เปลี่ยนวิธีกิน!!

วัยทำงาน เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียด และความกดดันมากมาย ส่งผลต่อจิตใจ และความรู้สึก ทำให้หลายคนสนใจเรื่องรอบตัว มากกว่าเรื่องสุขภาพของตัวเองเสียอีก โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน การดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งบางคนไม่มีเวลาเลือกเมนูอาหารที่ดี มักเลือกกินเมนูด่วน กินตามใจปาก เพื่อลดความอยาก และความหิว ไม่ว่าจะเป็น แซนวิช เบอร์เกอร์ ไส้กรอก ขนมจีน ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ข้าวเหนียวหมูทอด ฯลฯ
ถึงแม้เมนูด่วนเหล่านี้ จะช่วยลดความหิวได้ดี แต่กินมากๆ ก็ไม่ดีต่อสุขภาพระยะยาวเหมือนกัน เพราะแต่ละเมนูล้วนมีไขมัน และสารปรุงแต่งอาหารต่างๆ ที่ทำร้ายสุขภาพ แต่สำหรับคนที่ไม่มีเวลาลุกขึ้นมาเตรียมอาหารเช้า ไม่มีเวลาทำงานอาหารกินเอง ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันใหม่ เพียงแค่ตื่นนอนให้ไวขึ้น 30 นาที , แวะร้านค้าหลังเลิกงานสัก 20 นาที เพื่อสรรหาวัตถุดิบ หรืออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะได้มีสุขภาพที่พร้อมทำงานหาเงินไปนานๆ

แพลนอาหารเพื่อสุขภาพ ของคนทำงาน
เลือกที่จะเลี่ยง งดอาหารบางประเภท
– กำหนดปริมาณข้าว เลี่ยงของทอดมันทุกชนิด กินผลไม้หลังมื้ออาหารเท่านั้น

อาหารจานหลัก
– กินข้าว 1 จาน ไม่เกิน 3 ทัพพี (ผู้ชาย) 2 ทัพพี (ผู้หญิง) ควรมีเมนูผักทุกมื้อ เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และผลไม้หวานน้อย ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

อาหารว่าง
– เลือกผลไม้น้ำตาลน้อย เช่น แอปเปิ้ล แก้วมังกร มะม่วงดิบ อะโวคาโด เป็นต้น หรือนม ถั่ว งา และเมล็ดพืช (ไม่เกิน 1 ฝ่ามือ)

สิ่งที่ควรรู้
– เลิกปรุงอาหารแบบจัดหนัก
– น้ำปลาหวาน หรือกะปิที่จิ้มกับผลไม้ ควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง เพราะมีน้ำตาล หรือโซเดียมมากไป
– ควรกินอาหารมื้อหลักให้อิ่ม เพื่อลดความหิวระหว่างวัน – หลีกเลี่ยงการกินน้ำราดจากการเมนูผัดทอด เพราะมีทั้งน้ำมัน และเกลือสูง ทางที่ดี ควรเลือกเมนูตุ๋น ต้ม นึ่ง หรืออบแทน
ถึงแม้วิถีชีวิตวัยทำงาน หาเช้า กินค่ำ จะเร่งด่วนจนไม่มีเวลาทำอาหารดีๆ ให้ตัวเอง แต่เรายังพอมีเวลากดสั่งอาหารนอกบ้านได้ ดังนั้น ถ้าไม่อยากสุขภาพย่ำแย่ ต้องเลือกอาหารที่ดีให้แก่ตัวเอง ด้วยการลดความมักง่ายในการกินดังนี้

1. ก่อนสั่งอาหาร หยุดถามตัวเองทุกครั้งว่า เหตุผลในการกดสั่งอาหารครั้งนี้คืออะไร เมนูนี้มีความจำเป็นมากน้อยแค่ไหน มีร้านอาหารใกล้ๆ ที่สามารถเลือกซื้อได้ไหม

2. ลองสำรวจร้านอาหารใกล้ๆ ตัว นอกจากโอกาสที่จะได้เจอร้านอาหารอร่อย คุณภาพดี ที่ปรุงด้วยความใส่ใจ การออกไปเดินเพียงวันละ 30 นาที เป็นประจำ 4-5 วัน / สัปดาห์ ยังเป็นการออกกำลังกาย ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้อีกด้วย

3. ลองเปลี่ยนร้านอาหารดู โดยไม่สั่งอาหารจากร้านเดิมที่เราคุ้นเคย ค้นหาร้านอาหารใหม่ๆ เช่น ร้านอาหารสุขภาพ หรือร้านอาหารโฮมเมด ที่ปรุงอาหารสดใหม่ทุกเมนู

4. หลีกเลี่ยงของทอด และของย่างที่ติดมัน ควรเลือกเป็นเมนูต้ม ตุ๋น นึ่ง หรืออบ ถ้าเป็นไปได้หาเลือกเมนูที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ซึ่งแต่ละวันเราควรกินผัก 400 กรัม หรือประมาณครึ่งหนึ่งของเมนูทั้งหมด

5. หากสามารถระบุรายละเอียดลงไปได้ในแต่ละเมนู เช่น ไม่เติมน้ำตาลในก๋วยเตี๋ยว ไม่ใส่ผงชูรส หรือไม่รับน้ำปลาพริก ก็ช่วยควบคุมไม่ให้มีรสจัดเกินไป โดยเฉพาะต้องลดเค็ม และหวานให้น้อยลง

ทั้งนี้ การสั่งอาหารแบบ delivery นั้นตอบโจทย์คนเมืองที่ใช้ชีวิตรีบเร่งได้อย่างตรงจุด แต่ถ้าใช้บริการนี้บ่อยเกินไปก็ส่งผลกระทบได้ เช่น ทำให้เราขี้เกียจมากขึ้น , เสพติดการสั่ง delivery , ละเลยอาหารเพื่อสุขภาพ เน้นของที่อยากกินมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้น ไม่ควรปล่อยให้ตนเองเคยชินกับความกินง่าย จนมองลืมใส่ใจเรื่องคุณภาพ คุณค่า ของอาหารแต่ละมื้อ

นอกจากนี้ เรามาดูอาหารรสชาติต่างๆ กันว่ามีคุณ และโทษอย่างไร แล้วรสชาติของอาหารเหล่านี้ มีความสำคัญต่ออวัยวะภายในของร่างกายมนุษย์มากน้อยแค่ไหน

“อาหารรสหวาน”

– ข้อดี คือ น้ำตาลจัดอยู่ในอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกายโดยทันที ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้ประเปร่า ยังช่วยส่งเสริมการทำงานของกระเพาะอาหาร และม้ามอีกด้วย รสหวานมีสรรพคุณทางยา รักษาอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ แก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงกำลัง และแก้กระหายได้อีกด้วย

– ข้อเสีย คือ เมื่อทานอาหารที่มีรสหวานมากๆ ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน เพราะการได้รับน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ส่งผลให้อ้วน เกิดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เส้นเลือดอุดตัน และโรคไตได้

“อาหารรสเผ็ด”

– ข้อดี คือ อาหารรสเผ็ดช่วยให้การทำงานของปอด และลำไส้เป็นไปตามปกติ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยขับเหงื่อ ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ และยังช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหารให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

– ข้อเสีย คือ อาหารรสเผ็ดจัด ก่อให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารได้ นอกจากนี้ อาหารรสเผ็ดจำพวกเครื่องแกงมักมีส่วนผสมของเกลือ ผงชูรส ซึ่งมีโซเดียมอยู่มาก จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต

“อาหารรสเค็ม”

– ข้อดี คือ โซเดียมอยู่ในส่วนประกอบสำคัญของเกลือ ทำหน้าที่สำคัญในการควบคุมความสมดุลของของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ระดับปกติ ช่วยควบคุมระดับความเป็นกรด และด่างของเลือด ช่วยขับร้อน

– ข้อเสีย คือ เมื่อร่างกายมีปริมาณโซเดียมจากเกลือสูงกว่าปกติ ร่างกายจะพยายามขับออกทางปัสสาวะ ส่งผลให้เรารู้สึกคอแห้ง กระหายน้ำ ร้อนใน หรืออาจจะเป็นมากถึงขั้นภาวะขาดน้ำได้ นอกจากนี้ รสเค็มจะทำให้เลือดในร่างกายไหลเวียนช้า ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

“อาหารรสเปรี้ยว”

– ข้อดี คือ ความเปรี้ยวช่วยในการกระตุ้นตับ และถุงน้ำดีให้ปล่อยน้ำย่อย ช่วยในการดูดซึมอาหารของร่างกาย ฟอกเลือด เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับเสมหะ และแก้เลือดออกตามไรฟัน

– ข้อเสีย คือ ทำให้ท้องเสีย ร้อนใน และระบบน้ำเหลืองในร่างกายมีปัญหา จึงทำให้แผลหายช้า

แต่ไม่ว่า รสชาติอาหารจะเป็นอย่างไร หากต้องการได้รับประโยชน์จากอาหารนั้น ควรกินในปริมารที่พอเหมาะ เลือกกินอย่างถูกวิธี แทนการกินตามใจปากและความรู้สึกของตัวเอง ในช่วงแรกของการปรับตัวเรื่องการกิน อาจจะยากสำหรับมือใหม่ แต่เมื่อทำได้ 1-2 สัปดาห์ แล้วคุณจะมีความสุขกับการกินไปพร้อมกับสุขภาพที่แข็งแรง

สำหรับคนที่ลดน้ำหนัก และต้องลดปริมาณอาหารที่กินให้น้อยลง ควรวางแผนการกินอย่างเป็นระบบ จัดสรรแต่ละมื้อให้ดี โดยเฉพาะ ลดของหวาน ของมัน และอาหารรสชาติเค็มจัด ซึ่งทุกคนสามารถกินอาหารเหล่านี้ได้ เพียงแต่ต้องกินในปริมาณที่ไม่ทำร้ายร่างกายของตัวเองมากเกินไป ใส่ใจดูแลเรื่องการกินวันนี้ คุณจะมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official