3 วิธี “กินดี สุขภาพดี” แบบง่ายๆ ปรับไลฟ์สไตล์ ฉลองวันหยุดยาวทั้งครอบครัว

เข้าสู่ช่วงซัมเมอร์ของเมืองไทยที่เต็มไปด้วยวันหยุดยาว หลายต่อหลายคนก็จะมองหาวันพักผ่อน เพื่อใช้เวลาร่วมกับครอบครัวอย่างสนุกสนาน หรือนัดพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงตามร้านอาหาร หรือชวนทำอาหารกินเองที่บ้าน เพื่อเติมเต็มความสุขในช่วงเวลาดีๆ ให้แก่กัน

แม้ว่าการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในช่วงวันหยุดยาวดูจะเป็นเรื่องง่ายและน่าสนุก ทว่าก็ยังต้องอาศัยการฝึกฝน ความขยันมุ่งมั่น และต้องใส่ไอเดียความสร้างสรรค์ลงไปบ้าง ซูซาน โบเวอร์แมน ผู้อำนวยการอาวุโสด้านการศึกษาและการฝึกอบรมโภชนาการระดับโลกของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น กล่าวว่า เราจะต้องสอนลูกหลานให้เลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพเมื่อเขาอายุยังน้อยเสียแต่เนิ่นๆ ซึ่งเป็นภารกิจสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำให้สำเร็จเพื่อสุขภาพที่ดีของสมาชิกครอบครัวและชุมชนในระยะยาว

เราจึงอยากแบ่งปันเคล็ดลับง่ายๆ ที่คุณสามารถนำไปปรับใช้กับกิจวัตรประจำวันของครอบครัว เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการมีสุขภาพดีตลอดช่วงวันหยุดและตลอดทั้งปีได้อย่างยืนยาว

1. ลองคิดเกมส์สนุกๆ เมื่อถึงเวลากินผักและผลไม้ประจำวัน
เมนูอาหารที่เปี่ยมคุณค่าทางโภชนาการควรประกอบด้วยผักและผลไม้ครึ่งหนึ่ง หรือจะรับประทานผักและผลไม้ประมาณ 5-8 หน่วยบริโภคต่อวันก็ได้เช่นกัน ลองแต่งแต้มจานของคุณด้วยผักผลไม้หลากสีในแต่ละมื้ออาหาร จากนั้นลองหากิจกรรมและเกมส์สนุกๆ มาเล่นกับผักและผลไม้หลากสีสันในเมนูต่างๆ ของครอบครัวให้มากขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น ทำกระดานเกมส์บิงโกผักและผลไม้ ให้คนในครอบครัวลองกินผักหรือผลไม้ใหม่ๆ พร้อมขีดฆ่าผักผลไม้นั้นๆ ทีละหนึ่งช่องเพื่อแข่งขันว่าใครจะขีดฆ่าได้ครบทุกช่องจน “บิงโก” ได้ก่อนกัน โดยอาจมี “รางวัล” ดีๆ ให้แก่คนที่ชนะเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการรับประทานผักและผลไม้ที่ดีแก่พวกเขา เช่น อาจให้คนที่ชนะบิงโกได้เลือกเมนูอาหารเย็นสำหรับวันถัดๆ ไป เป็นต้น

การเลือกซื้อวัตถุดิบตามฤดูกาลจะช่วยให้เราได้วัตถุดิบแสนอร่อยและดีต่อสุขภาพในราคาที่ไม่แพงนัก เพราะผักผลไม้ที่เก็บจากต้นหรือในดินตอนที่มันสุกงอมและสดใหม่ที่สุด จะมีรสชาติอร่อยแถมยังคงคุณค่าสารอาหารที่สำคัญและดีต่อสุขภาพร่างกายของเราในระยะยาวได้อย่างครบถ้วน การเลือกซื้อวัตถุดิบตามฤดูกาลไม่ใช่เรื่องยาก เพราะเจ้าของไร่หรือสวนมักปลูกและนำวัตถุดิบเหล่านี้มาขายในฤดูกาลนั้นๆ โดยเฉพาะ แปลว่าจะต้องมีวัตถุดิบตาม

ฤดูกาลมากมายให้เราได้เลือกซื้อหาในตลาด แถมยังมีราคาน่ารักน่าคบหากับคนจ่ายตลาดอย่างเราๆ อีกด้วย

2. อย่าเลิกรับประทานอาหารเมนูโปรด

แม้เราจะพยายามฝึกนิสัยให้รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในช่วงวันหยุดพักผ่อน ก็อดไม่ได้ที่จะนึกถึงหนึ่งเมนูอาหารสุดโปรดอยู่ในใจ ซึ่งอาจไม่ใช่เมนูที่ดีต่อสุขภาพมากนักแต่เราก็หยุดโหยหาอยากกินไม่ได้ หากคุณเกิดความรู้สึกนี้ แทนที่จะตัดอาหารที่ชอบกินตอนวันหยุดออกไปจากลิสต์เมนูมื้อเย็น เราก็อาจเลือกปรับเปลี่ยนวัตถุดิบหรือกรรมวิธีการทำเพื่อเพิ่มคุณค่าทางสารอาหารให้กับเมนูจานโปรดแสนอร่อยแทนได้เช่นกัน

หากเราเลือกสรรวัตถุดิบและกำหนดปริมาณของวัตถุดิบแต่ละอย่างให้ดี ก็จะช่วยให้เราเพลิดเพลินกับมื้ออาหารที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการได้ง่ายขึ้น และยังคงเป็นเมนูอาหารจานโปรดของทั้งครอบครัวได้เหมือนเดิม ยกตัวอย่างเช่น ลองเปลี่ยนจาก “ต้มยำกุ้งน้ำข้น” ที่มีไขมันจากกะทิ มาเป็น “ต้มยำกุ้งน้ำใส” ที่ใช้น้ำซุปที่ไม่มีกะทิแทน

3. ปรับเปลี่ยนลิสต์รายการซื้อของให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

ลองปรับเปลี่ยนลิสต์รายการซื้อของของคุณทีละเล็กละน้อย ในรูปแบบที่วัดตัวเลขได้และสามารถทำได้จริงอย่างต่อเนื่อง อย่างเช่น เปลี่ยนจากซื้อนมปกติเป็นนมพร่องมันเนย ก็จะช่วยลดปริมาณแคลอรี่ได้เป็นร้อยหรือพันแคลอรี่เลยทีเดียว

การคิดจะหักดิบด้วยการปรับเมนูอาหารใหม่ยกเซต ไม่เพียงแต่จะทำให้การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดียากขึ้นเท่านั้น แต่คนในครอบครัวก็จะสังเกตได้เช่นกันเมื่อเห็นว่าเมนูโปรดหรือขนมที่พวกเขาชอบได้อันตรธานหายไปจากตู้เย็นและห้องครัว เรามักจะหวนกลับไปกินมันฝรั่งทอด คุ้กกี้ และขนมปังกรอบ เพราะเป็นขนมที่หาซื้อได้ง่ายและราคาไม่แพง แต่เราก็จะได้ทั้งเกลือ น้ำตาล และไขมันจากขนมเหล่านี้เพิ่มขึ้นมาในร่างกายหากกินบ่อยเกินไป ขนมงาแผ่น ธัญพืชอบกรอบ และน้ำผักหรือผลไม้ น่าจะเป็นเมนูของว่างที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า

อีกหนึ่งพฤติกรรมที่เราชอบแอบทำก็คือ การดื่มน้ำอัดลมและน้ำผลไม้ที่ใส่น้ำตาลเพิ่ม ลองหันมาดื่มน้ำผักผลไม้คั้นตามธรรมชาติ หรือน้ำอินฟิวส์แทน หรือเวลาดื่มน้ำเปล่าก็ลองใส่มะนาว แตงกวา หรือส้มฝานบางๆ ลงไปได้เช่นกัน

ครอบครัวที่ทำอาหารด้วยกันจะมีความใกล้ชิดผูกพันด้วยกิจกรรมที่ทำร่วมกัน ตลอดจนหันมาสนใจเรื่องอาหารการกินและเกิดเป็นธรรมเนียมปฏิบัติใหม่ๆ ขึ้นในครอบครัว ลองชวนคนในครอบครัวมาทำอาหารสำหรับวันหยุดซัมเมอร์ด้วยกัน ตั้งแต่คิดเมนู ไปซื้อวัตถุดิบเครื่องปรุง เตรียมอาหาร และใช้เวลารับประทานอาหารบนโต๊ะร่วมกัน รวมถึงช่วยกันทำความสะอาดหลังรับประทานเสร็จ แล้วผลลัพธ์ที่ได้จะทำให้คุณต้องประหลาดใจ และจะช่วยสร้างบรรยากาศความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในครอบครัว รวมทั้งทำให้คุณและสมาชิกในครอบครัวหันมาใส่ใจการเลือกสรรอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ง่ายดายขึ้นอีกด้วย สมกับคำกล่าวของไทยที่ว่า “กินดีมีสุขนั่นเอง

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่

www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial และค้นหาแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ได้ที่
www.instagram.com/HerbalifeThailandOfficial