

ประโยชน์'ทานอาหารเช้า' ที่หลายคนคาดไม่ถึง

ปริโยชน์ "ทานอาหารเช้า" ที่หลายคนคาดไม่ถึง นพ.สมบูรณ์ รุ่งพรชัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์วัยผู้ใหญ่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมใกล้ตัวที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการมีสุขภาพไม่ดีในชีวิตประจำวัน "จากการศึกษาด้านการแพทย์พบเห็นหลายปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วง 10 ปีสุดท้ายก่อนสิ้นอายุขัย กับภาวะการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ล้วนมาจากพฤติกรรมใกล้ตัวที่เราใช้ชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง เช่น 'การรับประทานอาหารเช้าที่ไม่เหมาะสม' มีรสหวานและเค็มจัด ทำให้มีน้ำตาลและไขมันในเลือดสูง การทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ 'ขาดการออกกำลังกายเป็นเวลานาน' ทำให้ไขมันสะสมในร่างกายและ

ระบบเผาผลาญทำงาน



นพ.สมบูรณ์ รุ่งพรชัย

ไม่ดี 'การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ' ทำให้ตับเกิดการอักเสบ 'การสูบบุหรี่จัด' ทำให้ถุงลมภายในปอดเสียหาย 'ความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ' ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานผิดปกติและเจ็บป่วยได้ง่าย 'การสัมผัสกับแสงและมลภาวะที่มีความเสี่ยงเป็นประจำ' เช่น รังสียูวี คาร์บอนไอโอเซีย หรือสารกำจัดศัตรูพืช รวมถึงพฤติกรรมที่หลายคนมองข้ามและคิดว่าไม่กระทบกับชีวิต

อย่าง 'การไม่รับประทานอาหารเช้า' ซึ่งพฤติกรรมนี้ส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน โดยการงดอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น และส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายได้"

จะดีกว่าไหม...? ถ้าเราหันมาเปลี่ยนพฤติกรรมและเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยการรับประทานอาหารเช้าที่มีสารอาหารครบถ้วนอย่างสม่ำเสมอ "นิวทริไลต์" จากแอมเวย์ ได้ศึกษา



พฤติกรรมผู้บริโภคทั่วโลก ซึ่งหนึ่งในวินัยที่ทุกคนควรให้ความสำคัญมากขึ้น คือ "การรับประทานอาหารเช้า" ถือเป็นหนึ่งในมื้ออาหารที่สำคัญที่ใครหลายคนมองข้าม ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดี แนะนำว่า

1.ทานอาหารเช้าภายใน 2 ชั่วโมงทันทีหลังจากตื่นนอน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ระบบเผาผลาญของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และทำให้ร่างกายแข็งแรงระหว่างวัน เป็นการฝึกวินัยให้เกิดความคุ้นชินตรงต่อเวลา โดยอาหารที่เหมาะสมแก่การรับประทานในตอนเช้า ควรเป็นอาหารที่สามารถให้พลังงานที่ดีต่อร่างกาย อาทิ ไข่ต้ม ออกไก่ โยเกิร์ต ขนมปังธัญพืช นมถั่วเหลือง โยเกิร์ต สลัดผัก กาแฟดำ และเครื่องดื่มหรือน้ำผักผลไม้หวานน้อย

2.เริ่มต้นทานอาหารด้วยปริมาณน้อย เพื่อให้ง่ายต่อการย่อยอาหาร แต่มีคุณค่าอาหารที่ดีต่อร่างกาย

3.ตื่นนอนก่อนเวลาประมาณ 15 นาที เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ให้ตื่นตัวจากการนอนหลับและพร้อมที่จะทานอาหารเช้าเพื่อนำพลังงานมาใช้ในระหว่างวัน

เพื่อสุขภาพที่ดีที่สามารถออกแบบปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่มี "คุณภาพ" และมี "พลัง" ให้ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข