

อิ่มท้องพร้อมสุขภาพดีได้ทุกวัน ด้วยมืออาหาร

โภชนาการที่สมดุล



หากเราอยากดูดีและรู้สึกดีกับตัวเองที่สุด ก็ต้องรู้ว่าร่างกายเราต้องการสารอาหารแต่ละประเภทในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ใช่แค่เพียงโภชนาการ 5 หมู่ที่คือโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่เท่านั้น แต่เรายังต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ และที่สำคัญต้องกินอาหารที่มีเส้นใยอาหารอย่างเหมาะสมด้วย ถือว่าเป็นอะไรที่เยอะมากเพราะแม้กระทั่งคนที่ควบคุมอาหารการกินของตนอย่างดีที่สุดก็ยังรู้สึกยากที่จะกินสารอาหารให้ครบทุกประเภทได้ทุกวัน จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมหลักปรัชญาของเฮอรัลด์ นิวทริชั่น ถึงต้องให้ความสำคัญกับโภชนาการที่สมดุล เพราะโภชนาการที่สมดุลคือองค์ประกอบของอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพิ่มเติมด้วยอาหารเสริมที่ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ต้องการในแต่ละวันอย่างเหมาะสมและมีปริมาณแคลอรีที่สมดุลด้วย

7 องค์ประกอบสำคัญเพื่อการมีโภชนาการที่สมดุล

เฮอรัลด์ นิวทริชั่น เชื่อว่าสุขภาพที่ดีอยู่ที่การกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งโภชนาการที่ดีและสมดุลจะช่วยเติมเต็มพลังงานให้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี และยังส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้อย่างยืนยาว

โดยองค์ประกอบโภชนาการสำคัญ 7 อย่างเพื่อมืออาหารที่สมดุล มีดังต่อไปนี้

1. โปรตีน

โปรตีนถือเป็นสารอาหารหลักที่มีความสำคัญต่อทุกเซลล์ในร่างกาย เราใช้โปรตีนสร้างโมเลกุลสำคัญต่างๆ เช่น ฮอร์โมนและเอ็นไซม์ อีกทั้งใช้สร้างและรักษาเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ โปรตีนยังช่วยชะลอความหิวได้เป็นอย่างดีด้วย ร่างกายเรามีกระบวนการสร้างและสลายอยู่ตลอดเวลาซึ่งกระบวนการเหล่านี้ต้องใช้โปรตีน จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่เราต้องได้รับโปรตีนอย่างเหมาะสมเพียงพอในมืออาหารทุกวันเพื่อชดเชยโปรตีนที่เราใช้ไปในร่างกาย แนะนำให้รับประทานโปรตีนจากพืชและสัตว์เช่น ถั่วเหลือง สัตว์ปีก ปลา และไข่ ในสัดส่วนไม่เกินร้อยละ 30 ของปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

2. คาร์โบไฮเดรต

นอกจากโปรตีน ร่างกายก็ยังต้องการอีกหนึ่งสารอาหารหลักอย่างคาร์โบไฮเดรตเพื่อเป็นแหล่งพลังงาน เราจึงต้องได้รับปริมาณคาร์โบไฮเดรตอย่างเหมาะสมทุกวัน แนะนำให้รับประทานคาร์โบไฮเดรตจากธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ถั่วต่างๆ ผักและผลไม้ ในสัดส่วนประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการต่อวัน หลีกเลี่ยงคาร์โบไฮเดรตชนิดที่อุดมด้วยแป้งและน้ำตาล ที่เราเจอในพวกขนมปัง เบเกอรี่ น้ำอัดลม หรือลูกอมต่างๆ

3. ไขมัน

ร่างกายต้องการไขมันที่ดีมีประโยชน์ในปริมาณเล็กน้อยและเหมาะสม แต่อย่าเพิ่งกระโจนเข้าหาไขมันตอนนี้ เพราะจริงๆ คุณอาจได้รับปริมาณไขมันที่เพียงพออยู่แล้ว ในมื้ออาหารแต่ละมื้อส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันทั้งหมด รวมถึงไขมันอิ่มตัว มากเกินความต้องการของร่างกาย และอาจขาดไขมันดีเช่นไขมันจากปลา ถั่ว น้ำมันมะกอก และอะโวคาโด

ไขมันเป็นสารอาหารที่มีปริมาณแคลอรีสูงมาก จึงเป็นสาเหตุที่หลักปรัชญาโภชนาการของเฮอรัลด์ นิวทริชั่น แนะนำให้เราจำกัดสัดส่วนไขมันอยู่ที่ร้อยละ 30 หรือน้อยกว่านั้นของปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการต่อวัน

4. วิตามินและแร่ธาตุ

วิตามินและแร่ธาตุเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกายทุกวัน และแร่ธาตุอย่างแคลเซียมและแมกนีเซียมก็มีบทบาทสำคัญเชิงโครงสร้างในร่างกายด้วย มีอาหารที่สมดุลจะช่วยเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ การรับประทานอาหารเสริมอย่างวิตามินและเกลือแร่รวมก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับปริมาณวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการทุกวัน

5. สารพฤกษเคมีหรือไฟโตนิวเทรียนท์

พืชเป็นแหล่งอาหารที่ผลิตสารเคมีธรรมชาติหลากหลายชนิดที่เรียกว่าสารพฤกษเคมีหรือไฟโตนิวเทรียนท์ ซึ่งมีคุณประโยชน์กับร่างกายนานัปการ ทั้งป้องกันโรค เสริมภูมิคุ้มกัน และซ่อมแซมดีเอ็นเอที่สึกหรอ รังควัตถุหรือ สารมีสีที่ (pigments) ช่วยให้ผักและผลไม้มีสีสันสวยงามน่ารับประทาน เราจึงควรรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักผลไม้ที่มีสีส้มและคุณประโยชน์ดีๆ ต่อร่างกาย

6. เส้นใยอาหาร

เส้นใยอาหารช่วยเรื่องกระบวนการย่อยอาหาร ให้คุณรู้สึกอิ่มท้อง และเสริมสร้างการเจริญเติบโตของแบคทีเรียชนิดดีต่อระบบการย่อยอาหาร ผักผลไม้ทั้งลูก ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี และถั่วต่างๆ ถือเป็นแหล่งเส้นใยอาหารชั้นยอด แต่หากคุณไม่สามารถรับประทานเส้นใยอาหารได้ถึง 25 กรัมต่อวันตามปริมาณที่แนะนำ ก็สามารถรับประทานอาหารเสริมที่ช่วยเพิ่มเส้นใยอาหารได้

7. น้ำ

ร่างกายคนเรามีน้ำเป็นประกอบถึงร้อยละ 70 จึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกเลยที่เราต้องดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ร่างกายเราต้องการน้ำเพื่อลำเลียงสารอาหารไปสู่เซลล์และกำจัดของเสียออกจากร่างกาย น้ำยังช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย รวมถึงหล่อเลี้ยงข้อต่อ อวัยวะ และเนื้อเยื่อต่างๆ

นอกจากนี้ กระบวนการปฏิกิริยาเคมีส่วนใหญ่ในร่างกายยังเกิดขึ้นในน้ำด้วย เราจึงควรดื่มน้ำประมาณ 8 แก้วต่อวัน เลือกดื่มน้ำเปล่าเป็นอันดับแรก ส่วนชาและกาแฟที่ไม่ผสมน้ำตาลหรืออื่นๆ ก็ช่วยให้คุณได้รับน้ำเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันเช่นกัน

รับประทานให้ครบและควบคุมแคลอรีให้สมดุล

เรื่องการควบคุมแคลอรีให้สมดุล หรือการรักษาสมดุลระหว่างสิ่งที่คุณกินกับสิ่งที่คุณต้องเผาผลาญ เป็นอะไรที่ตรงไปตรงมาและชัดเจนมาก เพราะ “แคลอรีที่กินเข้าไป” ก็คือจำนวนแคลอรีทั้งหมดของอาหารและเครื่องดื่มทุกอย่างที่

คุณรับเข้าไปในร่างกาย ส่วน “แคลอรีที่เอาออกไป” คือจำนวนแคลอรีทั้งหมดที่ร่างกายได้เผาผลาญไปในแต่ละวัน ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ปริมาณแคลอรีรวมที่ร่างกายคุณต้องการเพื่อทำหน้าที่พื้นฐานแต่ละอย่างในร่างกาย (หรือที่รู้จักกันว่าอัตราการเผาผลาญของร่างกายขณะพัก) และแคลอรีที่คุณต้องใช้ในการออกกำลังกายและทำกิจกรรมอื่นๆ

หากจำนวนแคลอรีที่คุณกินสมดุลกับจำนวนแคลอรีที่คุณเผาผลาญ น้ำหนักของคุณก็จะคงที่ แต่ถ้าคุณกินมากกว่าที่เผาผลาญ ก็มีแนวโน้มที่น้ำหนักตัวจะเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันถ้าคุณกินน้อยกว่าที่ต้องเผาผลาญ น้ำหนักก็จะลดลง

เมื่อพูดถึงการบาลานซ์แคลอรีแล้ว คุณต้องควบคุมปริมาณแคลอรีทั้งสองฝั่งให้เหมาะสมโดยสามารถกำหนดจำนวนแคลอรีที่เรากินได้จากการนับจำนวนแคลอรีในอาหาร และอย่างน้อยที่สุด คุณก็จะสามารถควบคุมจำนวนแคลอรีที่คุณต้องเผาผลาญในแต่ละวันด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดังนั้น ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะต้องการลดน้ำหนัก เพิ่มน้ำหนัก หรือรักษาน้ำหนักให้คงที่ พลังในการรักษาความสมดุลก็อยู่ที่ตัวคุณเอง

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ก พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่

www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial

และค้นหาแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ได้ที่ www.instagram.com/HerbalifeThailandOfficial