เรื่อง Healthy food มีอะไรบ้าง และกินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

Healthy food หรือเฮลตีฟูด หมายถึง อาหารเพื่อสุขภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกาย หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและห่างไกลโรค การเรียนรู้ว่า Healthy food มีอะไรบ้าง ถือเป็นเรื่องพื้นฐานที่ควรให้สำคัญ เพราะจะช่วยให้สามารถเลือกกินอาหารได้อย่างถูกต้องและดีต่อสุขภาพจริง ๆ โดยทั่วไป Healthy food ควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ผักและผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา ซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยควรเลือกกินอาหารที่สด สะอาด และปนเปื้อนน้อยที่สุด ทั้งนี้ ควรกิน Healthy food ร่วมกับการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง (Active lifestyle) เคลื่อนไหวร่างกายหรือทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ร่างกายได้ออกกำลังกายและเผาผลาญพลังงานส่วนเกินอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคให้ได้มากที่สุด

วิธีรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสม

การเลือกรับประทานแต่อาหารเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องที่ดี แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะรับประทานอาหารในปริมาณเท่าไรก็ได้ เพราะก็ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่จะต้องพิจารณาก่อนตัดสินใจรับประทานอาหารแต่ละมื้อ

- ศึกษาปริมาณการรับประทานอาหารแต่ละชนิดต่อวัน อาหารแต่ละชนิดจะมีปริมาณการรับประทานอย่างเหมาะสมต่อวันอยู่ ซึ่งคุณไม่ควรรับประทานเกินกว่านั้น มิฉะนั้นอาจเกิดอาการผิดปกติจากการรับสารอาหารบางอย่างมากเกินไปได้
- รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับส่วนสูงและน้ำหนัก เพราะอาหารเพื่อสุขภาพบางอย่างก็มีไขมัน และน้ำตาลสูง คุณจึงควรคำนวณว่า ตนเองควรรับประทานอาหารแต่ละอย่างเท่าไร มีสารอาหารครบถ้วน น้อยไป หรือมากไปแค่ไหน รับประทานปลาอย่าให้ขาด เพราะปลาจัดเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนและไขมันต่ำ เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น หากอยากรับประทานเนื้อสัตว์สักอย่างการรับประทานปลาถือเป็นทางเลือกที่ดี
- ไม่ปรุงอาหารมากเกินไป เพราะเครื่องปรุงต่างๆ ทั้งซอส น้ำมันปรุงอาหาร น้ำปลา น้ำตาล เนย แยม ครีม ล้วนเต็มไปด้วยไขมันกับน้ำตาลที่ทำให้เกิดภาวะอ้วน หรือเกิดไขมันสะสมในร่างกายได้ ทางที่ดีให้พยายามรับประทานอาหารรสจืด รสดั้งเดิม หรือรสที่ถูกปรุงน้อยที่สุด หรือหากต้องการเพิ่มรสชาติอาหาร ให้หัดปรุงอาหารด้วยตนเอง เพื่อจะได้ประเมินรสชาติอาหารที่ดี และให้สารอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง

- อย่าติดกินเค็ม เพราะการรับประทานเกลือ หรือโซเดียมเข้าร่างกายมากเกินไปจะมีส่วนทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ และโรคไตได้ ทางที่ดีไม่ควรบริโภคเกลือมากกว่า 6 กรัม/วัน (เกลือ 1 ช้อนชาหนักประมาณ 5 กรัม)

- ออกกำลังกายร่วมด้วย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควรควบคู่ไปพร้อมกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้นำพลังงานจากอาหารไปใช้ และเผาผลาญไขมันที่ได้จากอาหารเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่ก็ตาม

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่มีอาหารชนิดใดมาทดแทนสารน้ำในร่างกายได้ ควรดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดเกลือแร่ และมีสารน้ำหล่อเลี้ยงเพียงพอ โดยน้ำที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ คือ น้ำเปล่า เพราะการดื่มน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้แทนน้ำเปล่ามีแต่จะเป็นการเพิ่มน้ำตาลเข้าร่างกายเกินความจำเป็น และยังทำให้เสี่ยงเกิดโรคฟันผุจากคราบน้ำตาลในน้ำหวานด้วย แต่ก็อาจรับประทานได้เป็นครั้งคราวในปริมาณที่พอเหมาะ

- อย่าอดอาหารเช้า หลายคนอาจคิดว่า อาหารเช้าไม่จำเป็นและการอดอาหารเช้าจะช่วยให้สามารถลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น เพราะความจริงแล้วอาหารเช้ามีส่วนทำให้ระบบเผาผลาญของร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล ทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน และสารอาหารเพียงพอสำหรับการทำกิจวัตรในยามเช้า นอกจากนี้อาหารเช้ายังป้องกันไม่ให้เกิดอาการโหย อันนำไปสู่การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากๆ และมักเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารมัน อาหารทอด เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานเข้าไปมากๆ เพื่อทดแทนพลังงานที่สูญเสียไปในยามเช้า

- ระวังภูมิแพ้อาหาร เพราะภูมิคุ้มกันของคนเรามีความเสี่ยงต่อการเป็นภูมิแพ้อาหารแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน หากมีความจำเป็น คุณอาจเข้ารับการตรวจภูมิแพ้ และตรวจภูมิแพ้อาหารแฝง เพื่อจะได้รู้ว่า สามารถรับประทานอาหารชนิดใดได้บ้าง แล้วควรหลีกเลี่ยงอาหารชนิดใด

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลายชนิด ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีหากคุณต้องการจะบำรุงดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าเดิม อย่างไรก็ตาม คุณก็ต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย และอย่าเคร่งกับการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อมากเกินไป เพราะจะทำให้ไม่มีความสุข และวิตกกังวลมากเกินเหตุ ค่อยๆ ปรับตารางการรับประทานอาหารทีละนิด ดูส่วนผสม วัตถุดิบ เครื่องปรุงว่า เหมาะสม และดีต่อสุขภาพหรือไม่ เพราะอาหารเพื่อสุขภาพนั้นไม่จำเป็นแพง หรือต้องมียี่ห้อ หรือต้องวางขายในซูเปอร์มาเก็ตเท่านั้น แต่คุณสามารถหาอาหารเพื่อสุขภาพได้ทุกที่ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม เพียงแต่คุณต้องใส่ใจในการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีความสดใหม่ สะอาด ปลอดสารพิษ ยิ่งเป็นอาหารที่หาได้ตามฤดูกาลก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก และรับประทานให้หลากหลายชนิด ไม่รับประทานอาหารประเภทเดิมซ้ำๆ

เพียงเท่านี้ร่างกายของคุณก็จะค่อยๆ แข็งแรงขึ้นได้โดยที่ยังมีความสุขกับอาหารทุกมื้ออยู่

ที่มา : กรมประชาสัมพันธ์ https://hd.co.th/ , https://hellokhunmor.com/

วันที่ : 20 ตุลาคม 2566

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดไม่จัดเป็น **Healthy food**

1. ผักและผลไม้
2. ธัญพืชไม่ขัดสี
3. อาหารสำเร็จรูป
4. ปลา

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. อาหารสำเร็จรูป

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่อง Healthy food มีอะไรบ้าง และกินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ ข้อคำถามเหล่านี้ใช่หรือไม่ใช่

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
การเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์เท่านั้น จึงจะทำให้มีสุขภาพดีได้		
การรับประทานเกลือมากเกินไปเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจได้		
การไม่ปรุงอาหารมากเกินไป และดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นวิธีรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสม		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่ใช่,ใช่,ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เนื้อสัตว์ชนิดใดที่ให้โปรตีนและไขมันต่ำ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เนื้อปลา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การบริโภคเกลือมากเกินไปส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ/เสี่ยงต่อการเป็นโรคไต / ทำให้ความดันโลหิตสูง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เราควรรับประทานอย่างไรจึงจะดีต่อสุขภาพ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1.รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

2.รับประทานอาหารที่สด สะอาด และปนเปื้อนน้อยที่สุด

3. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. รับประทานอาหารแต่ละชนิดต่อวันอย่างเหมาะสม

5. เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนและไขมันต่ำ เช่นปลา

6. ควรรับประทานอาหารรสจืด รสดั้งเดิม หรือรสที่ถูกปรุงน้อยที่สุด

7. ลดการบริโภคเกลือ

8. ควรดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน

9.ควรรับประทานอาหารเช้าทุกวัน

10.ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้อาหาร

11.รับประทานอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่รับประทานอาหารประเภทเดิมซ้ำๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน