เขียนโดย อุทุมพร
วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2017 เวลา 00:00 น.

อาหารเพื่อสุขภาพ

หมายถึงอาหารที่เมื่อรับเข้าไปแล้วน้ำหนักจะต้องอยู่ในเกท์ปรกติ ไม่เป็นโรคเรื้อรัง โดยการเพิ่มอาหารผักและผลไม้ ลดเกลือ ลดน้ำตาล ลดไขมัน อาหารสุขภาพ องค์การอนามัยโรคได้นิยามเรื่องอาหารสุขภาพว่า การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายจะเป็นบ่อเกิดโรคเรื้อรัง องค์การอนามัยโลกได้แ

นะนำอาหารสุขภาพดังนี้

- รับประทานอาหารที่สมดุลและมีน้ำหนักที่ปรกติ
- ให้ลดอาหารไขมัน และหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว Saturated fat, Transfatty acid
- ให้รับประทานอาหารพวกผัก ผลไม้ ธัญพืชเพิ่มมากขึ้น
- ลดอาหารที่มีน้ำตาล
- ลดอาหารเค็ม

สำหรับ National Health Service (NHS)ของประเทศอังกฤษได้นิยามอาหารสุขภาพไว้ว่า มีสองปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงได้แก่

- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสมดุลกับพลังงานที่ใช้
- รับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย

NHSจึงได้กำหนดแนวทางอาหารสุขภาพไว้ดังนี้

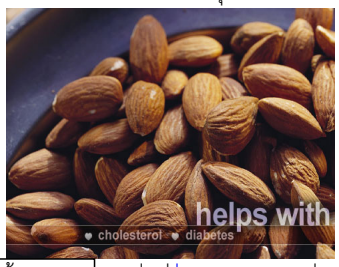
- ทุกท่านต้องรู้จักจานอาหารสุขภาพซึ่งมีอาหารทั้งหมด 5 หมู่
- ในจานอาหารสุขภาพจะบอกเราว่าควรจะรับประทานอาหารให้มีสัดส่วนอย่างไร

สำหรับสมาคมโรคหัวใจประเทศอเมริกาได้กำหนดอาหารสุขภาพไว้ดังนี้

1. รับประทานผักและผลไม้เพิ่มโดยตั้งเป้าให้รับผักและผลไม้วันละ 4-5ส่วนทุกวัน
2. ให้รับประทานธัญพืชเพิ่มEat more whole-grain foods.เนื่องจากผักและผลไม้มีไขมันต่ำ ใยอาหารสูงได้แก่ Whole-grain foods include whole-wheat bread, rye bread, brown rice and whole-grain cereal .
3. ให้ใช้น้ำมัน olive, canola, corn or safflower oil สำหรับปรุงอาหารและจำกัดจำนวนที่ใช้
4. รับประทานไก่ ปลา ถั่วมากกว่าเนื้อแดง เนื่องจากไก่ที่ไม่มีหนัง ปลา ถั่วจะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าเนื้อแดง.
5. อ่านฉลากก่อนซื้อหรือรับประทานทุกครั้งเพื่อเลือกอาหารที่มีคุณภาพ

เขียนโดย อุทุมพร
วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2017 เวลา 00:00 น.

หลักการง่ายๆที่จะทำให้เราได้รับอาหารเพื่อสุขภาพ เรื่องที่ควรจะต้องรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ



อาหารต้านโรค อาหารที่ดีต่อสุขภาพ อาหารสำหรับหัวใจ ถั่วเหลือง อาหารสำหรับโรคไต อื่นๆอีกมากมาย

อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ

ร่างกายคนเราประกอบไปด้วยน้ำประมาณร้อยละ40 เสียน้ำประมาณวันละ 2.5ลิตร ดังนั้นแต่ละวันเราจะต้องได้รับน้ำอย่างน้อยวันละ 2.5 ลิตร

อาหารเช้าเป็นอาหารที่มีความสำคัญ

ช่วงที่เราหลับสมองจะได้รับอาหารจากที่ทานเข้าไป หลังจากตื่นสมองควรจะได้รับอาหารที่เรารับประทาน การรับประทานอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี

เข้าใจเรื่องแคลรอรี่

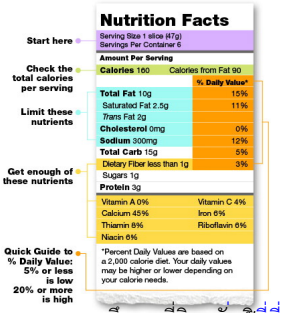
เป็นหน่วยวัดพลังงานของอาหารสำเร็จรูปทั้งหลาย จะมีรายละเอียดของปริมาณพลังงาน ของอาหาร ที่รับประทานเข้าไป

มาลดน้ำหนักกันเถอะ

น้ำหนักที่เกินจะทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด

ฉลากอาหาร

เขียนโดย อุทุมพร
วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2017 เวลา 00:00 น.

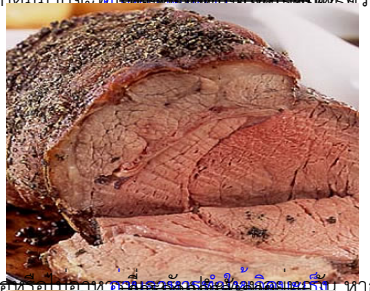


หมายถึงการที่ผิวหนังสัมผัสกับสิ่งที่ระคายเคือง สารเคมี สิ่งที่แพ้ สัมผัสผิวหนัง มีด้วยกันสองรูปแบบ อ่านเรื่องชนิดของการแพ้ อาการ และการรักษา

ท่านที่ทำงานต้องทานอาหารนอกบ้าน จะมีปัญหาเรื่องไม่สามารถที่จะเลือกอาหารเองได้ได้ หรืออาจจะเผลอตัว อ่านแนวทางที่จะรับประทานอาหารน

อาหารประเภทที่มีไขมันต่ำ ไขมันอิ่มตัวต่ำ และคอเลสเตอรอลต่ำ อ่านเรื่องการเลือกซื้ออาหารอย่างฉลาดซื้อ การเก็บอาหาร การปรุงอาหาร การรับประทานอาหาร และสุขอนามัย

สุราหากดื่มมากจะทำให้เกิดโรคตับแข็ง เกิดโรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง แต่หากดื่มพอประมาณจะลดการเกิดโรคหัวใจ



ท่านเชื่อหรือไม่ว่าอาหารที่ปรุงสุกด้วยไฟแรงๆ หากรับประทานมากจะทำให้เกิดโรคมะเร็ง

สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยลดน้ำหนัก ยังช่วยลดการเกิดโรคเรื้องรัง

ข้อมูลและที่มา : https://www.nutrition.health.net/public_html/health/good_health_living/diet/diet_index.htm