



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

2:1:1 รหัดลับ กินอาหารให้ถูกสัดส่วน ลดพบ ลดโรค โดยที่ไม่ต้องอดอาหาร

การรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับร่างกายจะช่วยควบคุมน้ำหนัก แล้วยังลดพบ ลดโรคภัยได้อีกด้วย คนไทยส่วนใหญ่มักอ้วนลงพุงเพราะทานอาหารที่มีน้ำมัน น้ำตาล โซเดียมสูง จึงได้เกิดรหัดลับ 2:1:1 ขึ้นมา

2 : 1 : 1 คือสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละมื้อที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย เป็นสัดส่วนอาหารที่ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน นอกจากอิมสบายท้องแล้วแคลอรียังไม่สูงจนเกินไปอีกด้วย โดยแบ่งส่วนของจานออกเป็น 4 ส่วน เส้นผ่าศูนย์กลางจานประมาณ 9 นิ้ว แล้วแบ่งอาหารดังนี้

2 ส่วน คือ ผัก ไม่ว่าจะผักสุกหรือผักสดต่างก็อุดมไปด้วยไฟเบอร์ช่วยให้ย่อยท้อง แล้วอุดมยังวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง

1 ส่วน คือ คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน เผือก มัน ข้าวโพด แต่ถ้าอยากได้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้นก็ควรเลือกทาน ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท

1 ส่วน คือ โปรตีน ควรเลือกโปรตีนที่มีไขมันต่ำ เช่น อกไก่ ปลา เต้าหู้ เนื้อหมูไม่ติดมัน อาหารทะเล และควรเลี่ยงหลักอาหารแปรรูปต่างๆ เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน

8 เคล็ดลับดีๆ ลดพบ ลดโรค



ใครที่ชอบทานข้าวขาว ควรเปลี่ยนมาเป็นข้าวกล้องเพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และควรเปลี่ยนจากการรับประทานขนมปังขาวมาเป็นขนมปังโฮลวีท การรับประทานแป้งขัดขาวมีส่วนกระตุ้นการอักเสบในร่างกายและทำให้อาการปวดข้อต่อกระดูกมากขึ้น ดังนั้นจึงควรหันมาทานธัญพืชที่ไม่ขัดสี



การปรุงอาหาร ควรใช้วิธีลวก ต้ม นึ่ง ยำ ต้ม ตุ่น แทนการปรุงอาหารที่ต้องใช้น้ำมัน โดยใช้น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน



หลีกเลี่ยงเมนูกะทิทั้งหลาย เช่น แกงเขียวหวาน ต้มข่า ต้มยำน้ำข้น แกงคั่ว แล้วหันมาทาน แกงจืดเต้าหู้ ผักกาดขาว แกงจืดมะระ ต้มยำน้ำใส ต้มแซ่บ ต้มโคล้ง



การดื่มนม ควรเลือกนมรสจืด นมชนิดนมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย โยเกิร์ตพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลือง



เครื่องดื่มหวานๆ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็น เครื่องดื่มที่มีความหวานน้อย เช่น ชาไข่มุกหวานน้อย ชาเขียวไม่ใส่น้ำตาล กาแฟใส่นมถั่วเหลือง บางคนติดเครื่องดื่มหวานๆ ซึ่งปริมาณน้ำตาลในแต่ละแก้วสูงมาก หากดื่มมากๆ อาจนำไปสู่โรคเบาหวานได้ ลองตั้งกฎกับตัวเองว่าจะดื่มไม่เกินวันละ 1 แก้ว เพื่อสุขภาพที่ดี และอย่าลืมหดน้ำเปล่าให้มากขึ้นด้วยนะ



ขนมหวาน ควรเปลี่ยนจากการรับประทานขนมหวาน เบเกอรี่ ไอศกรีม มาเป็นผลไม้หวานน้อย เพื่อไม่ให้ น้ำตาลสูงมากเกินไป เช่น แอปเปิ้ล ชมพู่ ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด ส้มโอ แตงโม ทับทิม แยมยังมีไฟเบอร์สูงช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย ป้องกันท้องผูกได้ดี



เมนูไข่ ใครที่ชอบทานไข่ดาว ไข่เจียว ควรเปลี่ยนมาเป็น ไข่ตุ๋น ไข่ต้ม ไข่ลวก ก็จะช่วยลดน้ำมันลงไปได้



การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายเป็นประจำวันละ 30 นาที เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นโยคะ เชื่อไหมว่า แค่ยืดเส้นยืดสายออกกำลังกายตอนเช้าเพียง 15 นาที จะช่วยทำให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้นมาทันทีเลยละ

ใครอยากได้เคล็ดลับลดพุง ลดโรค เพิ่มเติมเข้าไปดูได้ที่ www.thaihealthlifestyle.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 รوبرู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อายใจ...คิดถึงมา...

www.thatoomhsp.com

งานวิจัยศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์