



ดูภาพนำรู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ประโยชน์ของอาหารเช้า



ปัจจุบันการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนอาจจะมองข้ามความสำคัญของอาหารเช้าและอาจทำให้หลายคนหลงลืมทาน "อาหารเช้า" ไปด้วยความตั้งใจเพราะมองว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นเรื่องที่เสียเวลา จะมีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า วันนี้เราก็ตอบนำเอาความรู้ความเข้าใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับความสำคัญที่คุณก็นึกไม่ถึงว่า อาหารเช้าสำคัญอย่างไรกันค่ะ แล้วคุณก็จะหันมาให้ความสำคัญกับอาหารเช้าที่คุณเคยมองข้ามได้อย่างง่ายดายดายเสียวนะ

ประโยชน์ของอาหารเช้า

ช่วยให้ความจำดี

มีการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้นด้วยค่ะ แต่หากใครไม่ทานอาหารเช้าจะมีสมาธิลดลงและสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่

ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้

โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35-50% เลยทีเดียวค่ะ

ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้

อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดีค่ะ นั่นเพราะจากมอดี้กจนถึงเช้าวันใหม่เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่ทานอาหารเช้าเข้าไปอีกจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้นและนี่ก็เป็นสาเหตุให้มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัวอีกด้วยค่ะ

ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ

ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูงและทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารเช้าเข้าไปจะช่วยทำให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลงด้วยค่ะ

ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนิ่ว

การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนาน ๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเราทานอาหารเช้าเข้าไปละก็ มันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้ค่ะ

ช่วยพัฒนาสมอง

สำหรับเด็ก ๆ การอดอาหารเข้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วยนะคะ

ทีนี้เรารู้แล้วว่าอาหารเข้ามีประโยชน์มากมายขนาดไหน ยิ่งไงก็ต้องจัดสรรเวลาที่เรารับและมิน้อย นิดนี้ แบ่งออกมาเพื่อรับประทานอาหารมือเช้าของเรากันแล้วค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.n3k.in.th/สุขภาพ/อาหารเช้าสำคัญอย่างไร>

ขอบคุณรูปภาพจาก <http://health.kapook.com/view37813.htm>



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
ร.อ.บรีเรือสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลั่งก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพจิตและประสาทสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์