# สวยง่ายๆ สวยด้วยอาหาร

เรียบเรียงโดย นางสาวพลอยไพลิน ศรีศิริ
นักโภชนาการปฏิบัติการ กองสร้างเสริมสุขภาพ

**“ผิวสวย ผมสวย หุ่นสวย”**
**อยากสวย สุขภาพดี อย่างแท้จริง จะทำยังไงดี ???**

ผิวสวย ผมสวย หุ่นสวย ที่เรามองเห็นจากภายนอกนั้น ไม่ได้เกิดจากการบำรุงภายนอกเพียงอย่างเดียว สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ผมมีน้ำหนัก เงางาม และหุ่นดีได้ นั่นก็คือ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน เหมาะสม ในปริมาณที่เพียงพอ จากอาหารที่เรารับประทานในแต่ละวัน ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายของเราโดยตรง โภชนาการและอาหารที่ดีสามารถแก้ไข ซ่อมแซม และบำรุงให้ร่างกายของเรามีสุขภาพที่ดีจากภายใน พร้อมกับความงามเปล่งปลั่งสดใสสู่ภายนอกได้อย่างแท้จริงและยืนยาว

**“สวยง่ายๆ สวยด้วยอาหาร”** การใส่ใจกับอาหารเป็นเคล็ดลับสำคัญที่จะทำให้เรามีสุขภาพดีและสวยงามกันได้แบบง่ายๆ

**มาดูกันค่ะว่า** อาหารอะไรบ้างที่จะทำให้เรา ผิวสวย ผมสวย และหุ่นสวย อย่างที่เราต้องการ

**ผิวสวย** หมายถึง ผิวที่นุ่ม ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง ไม่หยาบกร้าน มีความยืดหยุ่นดี โครงสร้างผิวแข็งแรง อาหารผิว ได้แก่ อาหารประเภทโปรตีนที่มีสารฟอสโฟลิปิดสูง ประเภทเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ผักและผลไม้ที่ให้วิตามินซี เช่น มะขามป้อม ฝรั่ง ส้ม กีวี มะนาว มะเขือเทศ แครอท เบต้าแคโรทีนที่มีในผักและผลไม้สีเขียวและเหลือง เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก แครอท ใบตำลึง ชะอม ฯลฯ จะช่วยในการสร้างคอลลาเจน ทำให้เซลล์ผิวมีความยืดหยุ่นและแข็งแรง ช่วยลดการสร้างเม็ดสี ลดการเกิดจุดด่างดำ ทำให้ผิวขาวกระจ่างใส ส่วนอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ไข่แดง ตับ ผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ผักโขม คะน้า จะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงมาหล่อเลี้ยงผิวให้มีเลือดฝาดและสุขภาพดี

**ผมสวย** หมายถึง เส้นผมที่มีน้ำหนัก เงางาม ไม่เปราะบาง แตกปลาย หัก ขาดง่าย รวมไปถึงหนังศีรษะและรากผมที่แข็งแรง อาหารผม ได้แก่ อาหารประเภทโปรตีนที่มีองค์ประกอบเป็นแร่ธาตุสังกะสี และอาหารที่ให้วิตามินซี บีรวม และเกลือแร่บางชนิด เช่น ไอโอดีน แมงกานีส อาหารดังกล่าว ได้แก่ อาหารทะเล เนื้อสัตว์ ตับ ไข่ นม ผักและผลไม้หลากสี และธัญพืช เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง งา ข้าวโพด ฯลฯ

**หุ่นสวย** หมายถึง การที่ร่างกายมีน้ำหนักตัวเมื่อเทียบกับส่วนสูงแล้วได้มาตรฐาน สมส่วน ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป สัดส่วนกระชับ กล้ามเนื้อแข็งแรง และไม่ควรมีไขมันส่วนเกินเฉพาะที่ ลักษณะง่ายๆ ของสาวหุ่นสวย คือ ต้องฟิตและเฟิร์ม ถ้าอยากมีหุ่นฟิตและเฟิร์มอยู่ตลอดเวลา หลักการง่ายๆ คือ ในแต่ละวันกินอาหารไปเท่าไหร่ก็ต้องใช้พลังงานให้หมด ไม่เช่นนั้นพลังงานส่วนเกินเหล่านั้นก็จะไปสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

**เคล็ดลับในการกินอาหารเพื่อเป็นสาวหุ่นสวย คือ**

- เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ แต่พลังงานพอดีกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน
- กินให้ครบ 3 มื้อ ไม่ควรอดอาหาร โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะจะทำให้ร่างกายเผาผลาญได้ไม่ดีเท่าที่ควร และควรกินมื้อเย็นก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง
- เลือกกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต แทนข้าวขาว ขนมปังขาว เพราะให้สารอาหารและเส้นใยมากกว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการขัดสี
- กินอาหารที่ให้เส้นใยอาหารสูงเป็นประจำ ได้แก่ ผักและผลไม้ (แอปเปิ้ล ฝรั่ง มะละกอ) ถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วเขียว ถั่วดำ) และกินธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย
- เลือกอาหารที่ปรุงประกอบด้วยวิธีต้ม ตุ๋น นึ่ง ผัด แทนอาหารทอดที่ใช้น้ำมันซ้ำ และหลีกเลี่ยงอาหารไขมันแปรรูป เช่น แฮม ไส้กรอก กุนเชียง ให้กินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดหนังติดมันแทน (เนื้อปลา ไก่เนื้อล้วน หมูไม่ติดมัน)
- เลือกดื่มนมพร่อง/ขาดมันเนย แทนนมธรรมดา และเลือกกินโยเกิร์ตรสธรรมชาติ
- หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่เป็นขนมกรุบกรอบ/ขนมหวาน ให้เลือกกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผลไม้ไม่หวานมาก
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่แฝงด้วยน้ำตาลหรือครีมเทียมในปริมาณสูง เช่น กาแฟ ชานม ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด จังก์ฟู้ด เช่น เบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ฮอทดอก พิซซ่า โดนัท เบเกอรี่ เพราะให้พลังงานสูงและอาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน

# เมนู ม้จฉาหลงสวน

**เครื่องปรุง (สำหรับ 4 ที่)**

1. ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ 8 ช้อนกินข้าว
2. แครอท ขูดเส้นสั้น 2 ทัพพี
3. มะม่วงดิบ ขูดเส้นสั้น 1 ทัพพี
4. มะเขือเทศราชินี 1 ทัพพี
5. ข้าวโพดต้ม แกะเอาแต่เมล็ด 1 ทัพพี
6. ส้มโอ แกะเป็นชิ้นพอคำ 2 ทัพพี
7. งาขาวคั่วบุบ 1 ช้อนกินข้าว
8. ผักกาดหอม ฝ ทัพพี
9. ใบสาระแหน่ ตกแต่ง

**เครื่องปรุงน้ำย่า**

1. พริกขี้หนูเขียว-แดงซอย 1 ช้อนกินข้าว
2. น้ำมะนาว 2 ช้อนกินข้าว
3. น้ำมะขาม 2 ช้อนกินข้าว
4. น้ำตาลทราย 1 ช้อนกินข้าว
5. น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว

**วิธีทำ**

1. ผสมน้ำมะนาว น้ำมะขาม น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ใส่พริกขี้หนู ปรุงรสด้วยน้ำปลา
2. ผสมปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ แครอท มะม่วงดิบ มะเขือเทศ ข้าวโพดต้ม ส้มโอ เข้าด้วยกัน น่าน้ำย่าราดด้านบน คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักใส่จานเสิร์ฟที่รองด้วยผักกาดหอม โรยงาขาวคั่ว ตกแต่งด้วยใบสาระแหน่

**คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน**

**พลังงาน 208 กิโลแคลอรี่ (คาร์โบไฮเดรต 29.8 กรัม, โปรตีน 12.3 กรัม, ไขมัน 4.4 กรัม)**

| แคลเซียม (มิลลิกรัม) | เหล็ก (มิลลิกรัม) | สังกะสี (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | เส้นใยอาหาร (มิลลิกรัม) | เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม) | วิตามินเอ (RE) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 89.8 | 2.8 | 0.2 | 59.2 | 5.8 | 743.4 | 69.5 |