



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

อาหารว่าง เลือกง่าย ๆ ได้สุขภาพ



อาหารว่างเป็นอาหารที่จะช่วยเติมพลังให้ร่างกายระหว่างอาหารมื้อหลัก แต่ละคนอาจเลือกรับประทานอาหารว่างแตกต่างกันไปตามความชอบ ไม่ว่าจะเป็นขนมขบเคี้ยว ขนมปัง กาแฟ หรือผลไม้ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าอาหารว่างจะเป็นเพียงอาหารมื้อเล็ก ๆ แต่ก็อาจส่งผลต่อร่างกายไม่ต่างจากอาหารมื้อหลัก ดังนั้น จึงไม่ควรเลือกอาหารว่างเพียงเพราะรสชาติหรือแค่ช่วยให้อิ่มท้องเท่านั้น แต่ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมถึงเลี่ยงอาหารที่อาจส่งผลเสียต่อร่างกายด้วย โดยในบทความนี้ได้รวบรวมเมนูอาหารว่างมากคุณประโยชน์ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง รวมถึงวิธีการเลือกอาหารว่างอย่างเหมาะสมมาให้ได้ศึกษากัน

เลือกอาหารว่างอย่างไรให้ได้ประโยชน์?

เทคนิคในการเลือกอาหารว่างเพื่อช่วยเสริมให้สุขภาพดีขึ้น มีดังนี้

- เลี่ยงอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลสูง เนื่องจากสารอาหารเหล่านี้ให้พลังงาน เมื่อรับประทานมากเกินไป อาจได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการอาจส่งผลให้น้ำหนักขึ้น อีกทั้งการรับสารอาหารเหล่านี้ในปริมาณมากอาจเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ได้ จึงควรรับประทานแต่พอดี
- หากเป็นอาหารว่างปรุงสำเร็จในซอง ควรอ่าน [ฉลากอาหาร](#) ก่อนซื้อหรือรับประทาน เพื่อตรวจสอบ ข้อมูลสารอาหาร พลังงาน หน่วยบริโภค วันหมดอายุ รวมถึงส่วนประกอบที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ โดยเฉพาะตรวจสอบหน่วยในการบริโภคเนื่องจากอาหารแต่ละชนิดอาจมีปริมาณต่อหน่วยบริโภคไม่เท่ากัน
- วางอาหารว่างที่มีประโยชน์ อย่างผลไม้ ธัญพืช อาหารพลังงานต่ำ ไว้ในที่ที่หยิบและมองเห็นง่าย เพื่อลดขั้นตอนการในรับประทานและสะดวกกว่าการหยิบอาหารพลังงานสูง
- อาจเก็บอาหารว่างที่พลังงานสูง สารอาหารน้อย แต่งรสมาก หรืออาหารที่หยุดรับประทานยาก อย่าง ขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน เครื่องดื่มน้ำตาลสูง ไว้ในที่ที่หยิบและมองเห็นได้ยาก เพื่อลดความอยาก รับประทานและลดโอกาสที่จะหยิบมารับประทาน
- แบ่งอาหารว่างในปริมาณที่เหมาะสมไว้หลาย ๆ ส่วนก่อน เมื่อรับประทานจริงก็อาจช่วยให้หยุด รับประทานและคำนวณพลังงานได้ง่ายขึ้น
- เลือกรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยโปรตีนร่วมกับคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนสูง เนื่องจากอาหารที่มี สารอาหารเหล่านี้จะช่วยให้อยู่ท้องและหิวช้ามากกว่าอาหารอื่น ๆ
- เลือกรับประทานอาหารที่มี [ไฟเบอร์](#) หรือกากใยอาหารสูงเพื่อการขับถ่ายและสุขภาพที่ดี
- รับประทานผลไม้ทั้งผลแทนการดื่มเพียงน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงและอาจปรุงแต่งสี นอกจากนี้ การ รับประทานผลไม้ยังได้รับไฟเบอร์เพิ่มขึ้นอีกด้วย
- แยกจานอาหารว่างของแต่ละคนเมื่อรับประทานกับครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน เนื่องจากการรับประทาน อาหารว่างในขณะเดียวกันหลายคนอาจทำให้แต่ละคนรับประทานมากเกินไป
- หยุดกิจกรรมที่ทำอยู่หากต้องการรับประทานอาหารว่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่น เกม ชมภาพยนตร์ หรือ กิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเลี่ยงการรับประทานต่อเนื่องโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

อาหารว่างเพื่อสุขภาพควรจะเป็นอาหารที่รับประทานได้สะดวก หากซื้อง่าย มีราคาที่เหมาะสม และมี รสชาติดี ดังนี้

- **ถั่วเปลือกแข็ง** ไม่ว่าจะเป็นอัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ หรือถั่วลิสง ถั่วเป็นแหล่งของโปรตีน ไขมันดี และไฟเบอร์ อาจช่วยลดความอยากอาหาร นอกจากนี้ ยังอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด โรคหัวใจ และภาวะซึมเศร้า ได้อีกด้วย
- **ไข่ต้ม** อาหารว่างที่สะดวก ปรุงง่าย รับประทานง่าย แต่ให้พลังงานต่ำ มีโปรตีนสูง ไขมันดี มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสุขภาพให้กับดวงตา อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด และอาจมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจ

- **คาร์คซ็อกโกแลต** ของชอบของใครหลายคน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องดี เพราะในคาร์คซ็อกโกแลตนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแมกนีเซียม ธาตุเหล็ก ซิงค์ และยังอุดมไปด้วย**สารต้านอนุมูลอิสระ**ที่อาจช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอีกด้วย
- **กราโนล่าบาร์** เป็นอาหารว่างที่มักมีส่วนผสมที่หลากหลาย อย่างข้าวโอ๊ต น้ำผึ้ง กล้วย หรือเมล็ดพืช ซึ่งส่วนผสมเหล่านี้ทำให้กราโนล่าบาร์เป็นอาหารว่างที่อร่อยและมีสารอาหารสูง โดยเฉพาะไฟเบอร์ นอกจากนี้ กราโนล่าบาร์นั้นยังมีลักษณะเป็นแท่งจึงทำให้รับประทานได้สะดวก
- **โยเกิร์ต** เป็นผลิตภัณฑ์จากนมทำให้มีแคลเซียมและโปรตีนสูง นอกจากนี้ โยเกิร์ตยังมี**โพรไบโอติก**หรือแบคทีเรียที่มีประโยชน์ ซึ่งช่วยเสริมให้ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น
- **แอปเปิ้ล** ผลไม้ที่มีรสชาติดี หาซื้อง่าย แอปเปิ้ลเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์สูง อาจช่วยในการลดน้ำหนัก ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน บำรุงหัวใจ กระดูก และสมอง โดยนอกจากแอปเปิ้ลแล้ว ควรเลือกรับประทานผลไม้ชนิดอื่น ๆ ร่วมด้วย เพื่อความหลากหลายของสารอาหาร

อาหารว่างกับความเสี่ยง

การรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์อาจช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น แต่ถ้าหากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปก็อาจทำให้เกิดผลเสียได้ และถ้าหากบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ อย่างอาหารที่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาล หรือโซเดียมสูงก็อาจทำให้เสียสุขภาพและเป็นสาเหตุของโรคได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และ**โรคอ้วน** เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม อาหารว่างเพื่อสุขภาพที่ได้แนะนำในข้างต้นนั้นเป็นเพียงแนวทางสำหรับการเลือกรับประทานเท่านั้น หากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับอาหารว่างที่เหมาะสมกับร่างกาย เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้ ควรจัดสรรปริมาณและพลังงานของอาหารทั้งในมือหลักและอาหารว่างอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการได้รับพลังงานมากเกินไป

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับเรื่องสุขภาพง่าย แค่นี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์