



# Bangpoo Host

www.bangpoo.com

ฉบับที่ 4/2556

ประจำเดือน กันยายน พ.ศ.2556

FREE COPY

## อาหารเช่ควรกินอะไร? เพื่อได้รับประโยชน์สูงสุด

### 1. ซีเรียล หรือ คอร์นเฟลก

ข้าวโพดแผ่นบางกรอบราดด้วยนมถือเป็นอาหารเช้าที่เข้าท่าทีเดียว สำหรับคนที่อาจไม่มีเวลาทานข้าวเช้านอกจากจะได้ความอร่อยแล้วยังให้พลังงานแถมคอร์นเฟลกลยังมีไขมันต่ำอีกด้วย ถ้าจะให้ดีลองผสมผลไม้สดลงไปนคอร์นเฟลกด้วยก็จะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน



ให้มากขึ้นไป เพราะจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้นได้ง่าย ๆ

### 2. ปลา

ปลา เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า-3 ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพของสมองโดยตรงแถมยังเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมัน รับรองว่าไม่ทำให้อ้วนแน่นอน

### 4. โยเกิร์ต

อีกหนึ่งอาหารเช้ายอดฮิตที่หาซื้อ หาทานได้ง่ายทีเดียว แถมยังเป็นอาหารที่มีโปรตีนจำพวกกรดอะมิโนสูง มีผลต่อระบบขับถ่ายและไม่ทำให้อ้วนด้วย

### 3. ไข่

อาหารเช้ายอดฮิตบนโต๊ะอาหารของหลาย ๆ บ้าน ไม่ว่าจะเป็นไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น เป็นอาหารที่มีสารอาหารหลากหลายทั้งโปรตีน วิตามินบี 12 และสังกะสี แล้วยังช่วยเสริมสร้างความจำและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอของสมองอีกด้วย จึงดีต่อสุขภาพแน่ๆ แต่ว่าก็มีข้อควรระวังชนิดหนึ่งคือ ไม่ควรทาน "ไข่แดง"

### 5. ผลไม้

ประกอบไปด้วยแร่ธาตุ วิตามิน และเส้นใยในปริมาณมาก ฉะนั้นแล้วเราควรทานผักผลไม้ทุกวัน โดยเริ่มตั้งแต่เช้าวันใหม่เลยและไม่ควรเลือกทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดจนเกินไปเพราะหากระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินไป จะทำให้สมองมีนซิมคิดอะไรไม่ค่อยออก แล้วยังต้องนั่งง่วงอีกด้วย

### 6. ธัญพืชไม่ขัดสี

ไม่ว่าจะเป็นลูกเดือย ขนมปังโฮลวีท เหล่านี้เป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง และเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ให้พลังงานได้นาน

### 7. ข้าว

ปิดท้ายที่อาหารหลักของคนไทยอย่าง "ข้าว" นั่นเอง รู้ไหมว่า ข้าวมีคุณสมบัติช่วยให้ระบบการย่อยของร่างกายทำงานเป็นปกติแถมยังเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยชำระล้างงานยามเช้าให้เราดีเป็นอย่างมาก แต่ถ้าจะอยากได้รับประโยชน์จากข้าวแบบเต็มๆ ลองเลือกทาน "ข้าวซ้อมมือ" หรือ "ข้าวกล้อง" จะได้รับวิตามินเพิ่มเติมแถมอิมไปทั้งมือด้วย



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
นายธีรพล ชุนเจริญ  
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู  
ที่มา/ [www.teenee.com](http://www.teenee.com)



งานบริการและเผยแพร่วิชาการ กองวิชาการและแผนงาน