



## กินแต่ผักประโยชน์สุดคุ้ม

หลายคนทราบว่า กินอาหารคลีน นั้นดีต่อสุขภาพ ...แต่ส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่า ดีอย่างไรในรายละเอียด วันนี้เราเลยเอาความจริงมาแฉลง เพื่อให้คุณได้ทราบซัดๆ กันเลยว่า กลืนคลีนแล้วดีอย่างไร

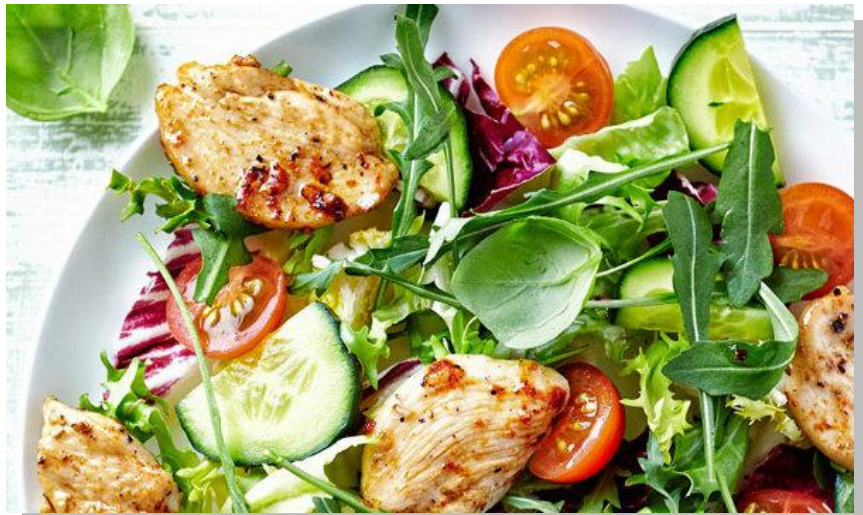
### ปลอดภัยต่อร่างกาย

อาหารที่เรากินกันทั่วไปมักจะผ่านกระบวนการมากมายตั้งแต่ขั้นตอนการปลูกจนถึงกระบวนการแปรรูปเป็นอาหารระหว่างกระบวนการเหล่านี้อาจมีการใช้สารเคมีกับพืชอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การใส่ปุ๋ยเร่งโต การใช้ยาฆ่าแมลง ที่เราอาจไม่สามารถล้างหรือขจัดออกได้หมด ไม่นับรวมถึงการปรุงด้วยส่วนผสมและเครื่องปรุงต่างๆ ที่หากกินมากๆจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น น้ำมันที่ใช้ทอด ซอสปรุงรสหรืออื่นๆ

ยิ่งกระบวนการมากเท่าไรประโยชน์ที่เราจะได้รับจากอาหารก็ยิ่งจะน้อยลง ทั้งอาจได้รับสารพิษเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัวอีกด้วย ดังนั้นประโยชน์แรกที่เราจะได้รับจากการกินอาหารคลีนก็คือความปลอดภัย นั่นเอง

### ช่วยลดความอยากอาหาร

สาเหตุที่ทำให้คนส่วนใหญ่น้ำหนักเกินมักเกิดจาก “ความอยากอาหาร” และเมื่อต้องการลดน้ำหนักก็ไม่สามารถลดความอยากได้เมื่อเห็น อาหารก็อยากกินอยู่ดี



คุณอาจคิดว่า เมื่อความอยากเกิดขึ้น เรามิเพียง 2 ทางเลือก คือ กินเพื่อให้ท้องอืดจะได้หายอยาก หรือไม่กินเลย แต่จริงๆ แล้วความอยากอาหารเกิดเพราะร่างกายเราได้รับสารอาหารไม่ครบตามที่ต้องการ ต่างหาก ดังนั้นแม้ผิมนไม่กินก็ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นมาได้อยู่ดี

อาหารคลีนทุกชนิดเป็นอาหารที่เต็มไปด้วยสารอาหารและให้พลังงานน้อยผู้ที่กินคลีนจึงได้สารอาหารครบ แถมกินเท่าไรก็ไม่ทำให้น้ำหนักเกิน และยังทำให้แข็งแรงมากขึ้นอีกด้วย

### ช่วยให้อ่อนเยาว์

สาร แอนตีออกซิแดนซ์ เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราดูอ่อนเยาว์ ดังนั้นแน่นอนว่า การกินอาหารธรรมชาติหลากหลายที่เต็มไปด้วยสารแอนตีออกซิแดนซ์ เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่สีแดง ผักใบเขียว ข้าวโพดสีเหลือง ฝรั่งม่วง จะช่วยลดอนุมูล

อิสระ หรือฟรีเรดิคัลในร่างกายและทำให้เราแก่ช้าแน่นอน

### ดีต่อสิ่งแวดล้อม

กระบวนการซับซ้อนในการเร่งผลิต ดัดแปลง หรือแปรรูปอาหารล้วนส่งผลให้เกิดก๊าซพิษขึ้นไปทำลายชั้นบรรยากาศของโลกทั้ง นั้น นอกจากปล่อยก๊าซพิษแล้วยังสร้างขยะและปล่อยน้ำเสียสู่สิ่งแวดล้อมเพิ่มมลพิษให้โลกอีกมากมาย ดังนั้น หากเราเลือกกินอาหารคลีนที่ผ่านกระบวนการไม่ซับซ้อน ก็เท่ากับเราได้ช่วยลดการปล่อยก๊าซพิษสู่ชั้นบรรยากาศเท่ากับว่านอกจากจะปลอดภัยและสุขภาพดีแล้วเรายังได้ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

\*\*\*\*\*

ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ชุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา// www.sanook.com

