

## อาหารเช้า :

# หลักประกันสุขภาพที่ดีของคุณ..คุณ

พรกัญญา เส้นสด\*

**บ่อย** ครั้งที่เรามักจะได้ยินคู่สนทนาของเรา ตอบเราในห้องอาหารมือเช้าว่า “อ้อ..เราไม่ทานมือเช้า” ซึ่งเหตุผลของแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป บ้างก็ว่าไม่มีเวลาหรืออาจจะกลัวอ้วน แต่เชื่อเถอะค่ะว่า หากทุกคนได้อ่านบทความนี้ตั้งแต่ต้นจนจบ ก็อาจทำให้เหตุผลของใครหลายคนก็ไม่ทานมือเช้าหมดไป..!!!

อาหารมือเช้าถือว่าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นมื้อแรกของการเริ่มต้นวันใหม่ เวลาที่ดีและเหมาะสมสำหรับการรับประทานอาหารเช้า คือ ช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น เนื่องจากเป็นเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงาน เราควรเลือกทานอาหารที่ย่อยง่ายให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเน้นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และโปรตีน

หลักง่ายๆ ในการเลือกรับประทานอาหารเช้าที่เราควรรู้

- **คาร์โบไฮเดรต** ควรเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ซีเรียลชนิดต่าง ๆ ขนมปังโฮลวีต เพื่อให้ร่างกายได้รับกลูโคสอย่างช้า ๆ

- **โปรตีน** เลือกรับประทานโปรตีนย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ไข่ (ไม่ควรทานมากกว่าวันละ 1 ฟอง) และถั่วประเภทต่าง ๆ

- **วิตามิน** ได้จากผลไม้สดชนิดต่าง ๆ เมล็ดธัญพืช เช่น ถั่ว เมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน

- **เกลือแร่** ได้จากผลไม้ และผักสดชนิดต่าง ๆ

- **ไขมัน** เลือกรับประทานนมวัว นมถั่วเหลือง ถั่วบางชนิด เช่น ถั่วลิสง ถั่วอัลมอนต์ ธัญพืชบางชนิด เช่น งาดำ งาขาว เมล็ดทานตะวัน จะดีกว่าทานไขมันแบบเป็นน้ำมัน

จากหลักง่าย ๆ ในการเลือกรับประทานอาหารเช้า ที่นี้เราลองมาดูกันว่า การรับประทานอาหารเช้าให้ประโยชน์ต่อร่างกายของเรา อย่างไรบ้าง???

1. **อาหารเช้าช่วยเพิ่มพลังสมอง** เนื่องจากในระหว่างที่เรานอนหลับร่างกายยังคงใช้พลังงานตามปกติ พลังงานเหล่านั้นมาจากกลูโคสที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ กว่า จะถึงเช้ากลูโคสมากกว่าครึ่งก็จะถูกใช้ไป ร่างกายจึงมีความต้องการเติมพลังงาน ซึ่งอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะเป็นตัวเริ่มขับเคลื่อนพลังงานให้กับร่างกายของเราได้ดีที่สุด

สมองของเราก็ใช้กลูโคสเป็นพลังงานด้วยเช่นกัน แต่สมองไม่สามารถเก็บสะสมกลูโคสส่วนที่เหลือได้เหมือนกับที่ร่างกายสะสมพลังงาน ฉะนั้น อาหารเช้าจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้สมองเราทำงานได้เฉียบไว หากงดอาหารเช้า คุณอาจไม่รู้สึกละเลย เพราะมีพลังงานสำรองจากการพักผ่อน แต่พอใช้หมดไปร่างกายจะเข้าสู่ภาวะเครียด และแม้ว่าจะกินชดเชยในมื้อเที่ยง ก็ไม่ทันชะแล้ว เพราะเลยเวลาที่ร่างกายต้องการพลังงานส่วนนั้นไป

2. **อาหารเช้าช่วยป้องกันโรค** คนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ ขอให้สบายใจ...ได้เลยว่า เป็นมื้อที่มีประโยชน์ ป้องกันโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจได้ดีที่สุด จากการประชุมประจำปีของสมาคมแพทย์โรคหัวใจ มีการเสนอผลการวิจัยชื่อว่า CARDIA Study พบว่า อัตราการเกิดโรคที่เรียกว่า ภาวะดื้อต่ออินซูลินทำให้อ้วน และโรคเบาหวาน มีอัตราลดลงในผู้ที่รับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอถึง 35-50 % เทียบกับผู้ที่ไม่รับประทาน คณะผู้วิจัยเชื่อว่า อาหารเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดในการ

\* นักวิชาการเผยแพร่ สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กรมวิทยาศาสตร์บริการ.

ป้องกันเบาหวาน และโรคที่เกี่ยวข้องกับเส้นเลือดหัวใจ Dr. Mark A. Pereira กล่าว “การรับประทานอาหารเช้า จะช่วยให้คุณ สามารถควบคุมความหิวในมื้อถัดไปได้ดีขึ้น” ภาวะดื้อต่อ อินซูลิน คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถเอาน้ำตาลไปใช้ได้ เนื่องจากเนื้อเยื่อต่าง ๆ ไม่ค่อยตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะดื้อต่อ อินซูลิน ได้แก่ ไขมันสูง ความอ้วน ความดันโลหิตสูง คนไข้ เหล่านี้มักอ้วน และมีไขมันในเลือดสูง และมีอัตราเสี่ยงต่อ โรคเส้นเลือดสมองและหัวใจ

**3. อาหารเช้าช่วยลดน้ำหนัก** ใครที่ลดน้ำหนักอยู่ และคิดว่าการงดอาหารเช้าจะช่วยให้คุณผอมได้ ความคิดนี้อาจจะไม่จริงเสมอไปแล้วละค่ะ เนื่องจากคนที่งดอาหารเช้า มักกินจุบจิบและเลือกอาหารที่กินสะดวก ซึ่งอาจมีไขมัน น้ำตาลและแคลอรีสูง การงดอาหารเช้าทำให้ระบบการ

เผาผลาญของร่างกายลดลง สมองจะหลั่งสารเคมีที่ชื่อว่า นิ วโรเพปไทด์ วาย (neuropeptide Y) ซึ่งจะส่งสัญญาณให้ เรากินโดยไม่รู้ตัว มีภาวะที่เรียกว่า “อาการกินกลางคืน” (night eating syndrome) คือ เมื่อเริ่มกินมื้อกลางวันแล้ว เราจะหยุดกินไม่ได้จนกระทั่งเข้านอน

เราก็ได้ทราบความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการรับประทาน อาหารมื้อเช้าในข้างต้นแล้ว ถือได้ว่า การรับประทานอาหารเช้า มีประโยชน์มากมายต่อร่างกายและจิตใจสำหรับการ ดำเนินชีวิตประจำวันของเรา จัดเป็นเรื่องใกล้ตัวที่หลายคน อาจมองข้ามไป แต่จากนี้ เชื่อแน่ว่า บทความนี้อาจเปลี่ยน ความคิดของใครหลายคนที่จะไม่รับประทานอาหารเช้า มาเป็นการเลือกสรรเมนูอาหารมื้อเช้าที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง เพื่อเริ่มการทำงานในเช้าวันใหม่ที่สดชื่นและสดใส



### เอกสารอ้างอิง

“มื้อเช้า” สำคัญจุดเริ่มต้นเด็ก “เติบโต สมวัยเรียนรู้อย่างเร็ว”. หนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ. [ออนไลน์]. มิถุนายน, 2555, ฉบับวันที่ 17-20. [อ้างถึงวันที่ 26 พ.ย. 55]. เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.hsri.or.th/news/952>.

เสาวพร เมืองแก้ว. อาหารเช้า...สำคัญไฉน. นิตยสารแม่และเด็ก. [ออนไลน์]. พฤษภาคม, 2542, ปีที่ 22, ฉบับที่ 327. [อ้างถึงวันที่ 26 พ.ย. 55]. เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : [http://www.elib-online.com/doctors/food\\_breakfast.html](http://www.elib-online.com/doctors/food_breakfast.html).

หุ่นสวยด้วยมื้อเช้า. e-magazine.info. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 26 พ.ย. 55]. เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.e-magazine.info/site/?s=หุ่นสวยด้วยมื้อเช้า>.