



คุ้มครอง อาหารคลีน

โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
และสำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

คำนำ

การที่คนเรามีสุขภาพดีนั้นเป็นสิ่งที่ทุกๆ คนต่างปรารถนา กันทั้งนั้น แต่เรา ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงที่จะเจ็บไข้ได้ป่วย เรายังย่อombaที่จะมีวิธีรักษาดูแลสุขภาพ เช่นเดียวกับการที่เราต่างกันเพื่อความอยู่รอด แต่ในความเป็นจริงนั้นหากเรารู้จักที่จะกินรู้จักวิธีที่จะดูแลสุขภาพของตัวเอง ก็อาจทำให้เรานั้นสามารถที่จะมีอายุยืนยาว แข็งแรง ปลอดโรคได้ โดยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นอาหารสุขภาพ และอีกทางเลือกหนึ่งให้ผู้ที่ต้องการที่จะมีอายุยืนยาว

เนื้อหาภายในรายงานฉบับเป็นเรื่องที่กล่าวถึง แนวคิดการบริโภคความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนเคล็ดลับน่ารู้เกี่ยวกับอาหารคลีน และเมนูอาหาร น้ำ ผลไม้ ซึ่งใช้เป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจ และโดยเฉพาะจะนำไปเป็นแนวทางในการปรับใช้ในเรือนจำ/หัมสถานหญิง ซึ่งพบว่าผู้ต้องขัง ส่วนใหญ่อาจต้องการบริโภคอาหารสุขภาพ อันเป็นแนวทางในการป้องกันโรคได้อย่างยิ่ง คู่มือฉบับนี้ จัดทำขึ้นโดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักกิจการในพระดำริ

พระเจ้าหلانเรอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา

สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
บทที่ 1 บทนำ	4
1. แนวคิดของการบริโภค (Consumption)	5
2. แนวคิดเกี่ยวกับผู้บริโภค (Consumer)	5
3. แนวคิดพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer behavior)	7
4. แนวคิดการบริโภคอาหาร (Food Consumption)	8
5. หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (health-consciousness food consumption Principles)	10
6. การบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน (Daily Consumption)	11
7. บทสรุป (Conclusion in Foods)	11
บทที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ (อาหารคลีน)	14
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหาร	14
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารตามหมู่เลือด	19
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารคลีน	27
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร (Food Safety)	31
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	33
บทที่ 3 เคล็ดลับน่ารู้เกี่ยวกับอาหารคลีน	35
- เคล็ดลับที่1 “6 ข้อจากประโยชน์ของอาหารคลีน (Clean Food)”	35
- เคล็ดลับที่2 “9 สิ่งที่ควรทำกับการกินอาหาร คลีนฟู้ด”	41
- เคล็ดลับที่3 “สิ่งที่ควรและไม่ควรทำกับการกินอาหารคลีน”	45
- เคล็ดลับที่4 “เทคนิคกินอาหารคลีน”	49
- เคล็ดลับที่5 “หลักในการจัดอาหารคลีน”	53
- เคล็ดลับที่6 “10 เครื่องปรุงที่คนรักการ” กินคลีน “ความมีติดบ้าน”	55



สารบัญ

	หน้า
- เคล็ดลับที่ 7 “น้ำมันที่ขายอยู่ในห้องตลาดต่างกันอย่างไร และควรใช้อย่างไร”	59
- เคล็ดลับที่ 8 “น้ำมัน 5 ชนิดที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุดซึ่งเหมาะสม ที่จะนำมาใช้กับสเปรย์น้ำมันสำหรับทำเมนู ผัด ทอด ย่าง”	62
- เคล็ดลับที่ 9 “19 เครื่องปรุงรสจากธรรมชาติที่แคลอรีนิตเดียว”	68
บทที่ 4 เมนู อาหาร ขนม น้ำผลไม้ (อาหารคลีน)	77
- เมนู อาหารคลีน	78
- ตัวอย่าง Infused Water สไตล์ไทยๆ ฉบับ Easycooking	99
- เครื่องดื่มคลีนๆ	102
- แนะนำร้านอาหารคลีน	104
บรรณานุกรม	115



บทที่ 1

บทนำ

การบริโภคในสภาวะและเหตุการณ์ของโลกในปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงมาก นับตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เกิดจากการที่ผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้นแล้วมีความจำเป็นที่ต้องบริโภคมากขึ้นแต่การเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นจากความหลากหลายของพฤติกรรมมนุษย์ที่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ผู้บริโภคที่อยู่ในประเทศไทยเดียวกันและเป็นสัญชาติเดียวกันยังมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป บางประเทศมีความเป็นอยู่ที่รักในความเป็นเอกลักษณ์มาช้านานแต่เมื่อเวลาเปลี่ยนไปเอกลักษณ์ที่เคยดำรงและรักษาไว้มาช้านานก็มีอันต้องเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย นั่นไม่ได้หมายความว่าจะหมดไปเลยสิ้นเชิงเพียงแต่ลดลงและปรับไปตามสภาพสภาวะเศรษฐกิจ และเมื่อการบริโภคของมนุษย์ในอดีตนั้นไม่ได้มีทางเลือกอะไรมากมายเหมือนในปัจจุบันจึงทำให้ในอดีตไม่ได้มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการแบ่งแยกการบริโภคหรือแยกสินค้าตามนายເฉกเช่นปัจจุบัน การบริโภคอาหารนั้นมีสังคมและโลกเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นก็ย่อมส่งผลกระทบตามมาเพิ่มมากขึ้น เช่น การเจริญเติบโตของเชื้อโรค การกลâyพันธุ์ของเชื้อโรคซึ่งพำะที่น้ำมากหนึ่นไม่พั่นเรื่องอาหารที่บริโภคจึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคตามสภาพปัจจุบัน เช่น เมื่อมีอายุที่สูงขึ้นจะหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้นโดยเน้นเรื่องการบริโภคอาหารโดยอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นจะต้องมีคุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วนสมบูรณ์ พร้อมทั้งยังต้องมีให้เลือกบริโภคที่หลากหลายและเพียงพอต่อความต้องการในโลกของวัตถุนิยม ครอบงำในปัจจุบัน ในการนำเสนอทบทวนวิชาการในครั้งนี้ผู้เขียนจะนำเสนอในลักษณะ พฤติกรรมของการบริโภคประกอบด้วยพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบันซึ่งมีทฤษฎีและแนวคิดในแต่ละเรื่องของการบริโภคดังนี้



1. แนวคิดของการบริโภค (Consumption)

จากการค้นคว้าเอกสาร และทบทวนแนวคิดทฤษฎีมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

อดุลย์ ชาตรุคงคุณ และดลยา ชาตรุคงคุณ (2549) ได้ให้ความหมายของการบริโภคว่า คือ วิธีการ สถานที่และเวลาที่บุคคลได้บริโภคสินค้าและบริการ เช่น วิธีการบริโภคสินค้า การตัดสินใจด้านเวลาในการบริโภค เป็นต้น

ปัณิชา มีจินดา (2553) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการค้นหา การซื้อ การใช้ และการประเมินผลิตภัณฑ์ต่างๆ ดังนั้นระบบการบริโภค (Consumption System) จึงเป็นวิธีการที่ผู้ซื้อปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งผลิตภัณฑ์ ใช้ผลิตภัณฑ์และจัดการกับผลิตภัณฑ์หลังการใช้

สรุปการบริโภค (Consumption) หมายถึง การใช้จ่ายซื้อสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการในการอุปโภคบริโภคของแต่ละคน ซึ่งการบริโภคในทางเศรษฐศาสตร์นั้นจึงมีได้หมายถึงเฉพาะการรับประทานอาหารเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการใช้สินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค โดยใช้วิธีการบริโภคในความหมายอื่นๆ ด้วย เช่น การซื้อภาพพยนตร์ การพังเพลง การซื้อเสื้อผ้า การเช่าบ้าน การรับบริการตรวจรักษา การโดยสารรถประจำทาง และการใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ต (การเล่น Facebooks, Line) เป็นต้น

ดังนั้น จะเห็นว่าการบริโภคจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากสำหรับมนุษย์ทั่วไป และมนุษย์ส่วนใหญ่ที่บากบั่นทำงานนั้นก็เพื่อที่จะหาเงินมาใช้เพื่อการบริโภคมากที่สุด และการบริโภคยังต้องมีความคุ้มค่าต่อตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้บริโภค (Consumer)

จากการค้นคว้าเอกสาร และทบทวนแนวคิดทฤษฎีมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

ฉัตยาพร เสมอใจ (2550) ได้ให้ความหมายว่า เป็นกิจกรรมการประเมินการครอบครอง และการใช้สินค้าหรือบริการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้ด้วยตนเองหรือการใช้ในครัวเรือน เช่น ผู้บริโภคซื้ออาหารเพื่อรับประทานนั้น ในการบริโภคเป็นการซื้อเพื่อบริโภคภายในครอบครัวกับซื้อเพื่อบริโภคเอง เป็นต้น



ชูชัย สมิทธิ์ไกร (2553) ได้ให้ความหมายว่า ผู้บริโภค มี 2 ประเภท ได้แก่ ผู้บริโภคที่เป็นบุคคล (personal consumer) และผู้บริโภคที่เป็นองค์การ (organization consumer) โดยผู้บริโภคที่เป็นบุคคลจะซื้อสินค้าเองเพื่อใช้บริการ หรือเพื่อใช้ภายในครอบครัว หรืออาจซื้อเพื่อเป็นของขวัญสำหรับผู้อื่นในโอกาสต่างๆ การบริโภคในลักษณะนี้จะมีผู้บริโภคที่เป็นบุคคลเป็นผู้บริโภคขั้นสุดท้ายเสมอ (end user or ultimate consumer) ส่วนผู้บริโภคที่เป็นองค์การอาจเป็นองค์การที่มุ่งหวังกำไรหรือองค์การที่ไม่มุ่งหวังกำไร องค์การของรัฐ และสถาบันต่างๆ องค์การเหล่านี้มีการซื้อสินค้า เครื่องมือ อุปกรณ์และบริการต่างๆ เพื่อใช้ในการดำเนินงาน เช่น การซื้อวัสดุอุปกรณ์ประกอบต่างๆ เพื่อใช้ในการผลิตสินค้า

สรุปผู้บริโภค หมายถึง ผู้ซื้อสินค้าและบริการเพื่อสนับสนุนความต้องการของตน จุดมุ่งหมายที่สำคัญของผู้บริโภค คือ ความพอใจสูงสุดจากการบริโภคสินค้าและบริการ ที่ซื้อมาคำว่า ผู้บริโภค และยังมีคำที่ใช้เรียกผู้บริโภคในลักษณะต่างๆ ได้อีก เช่น คำว่า ผู้ซื้อ ลูกค้า ผู้ชม ผู้อ่าน ผู้ฟัง ผู้เข้า ผู้โดยสาร ผู้รับบริการ ผู้เดินทางและผู้เล่น เป็นต้น ใน การซื้อสินค้าและบริการใดๆ ผู้บริโภคควรพิจารณาถึงคุณภาพ ความจำเป็นของสินค้า และบริการนั้นๆ เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภคเอง ส่วนการบริโภคอย่างมีประสิทธิภาพนั้น เป็นการบริโภคที่พิจารณาด้วยเหตุผลและความจำเป็นก่อนที่จะตัดสินใจบริโภคโดยเลือก สินค้าที่มีประโยชน์ สินค้าที่มีคุณภาพ และเป็นสินค้าที่มีเหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจ ของตนเองและครอบครัวของตน ซึ่งการบริโภคอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยตอบสนอง ความต้องการของผู้บริโภคได้เป็นอย่างดีก่อให้เกิดความพอใจและเพิ่มตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดต้นทุน ลดความเสื่อมเปลืองของทรัพยากรธรรมชาติ ลดการทำลายสิ่งแวดล้อม และยังทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี



1.3 แนวคิดพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer behavior)

จากการค้นคว้าเอกสาร และทบทวนแนวคิดทฤษฎีมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายและแนวคิดไว้ดังต่อไปนี้

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2550) ได้ให้ความหมายว่า คือ พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา (Searching) การซื้อ (Purchasing) การใช้ (Using) การประเมิน (Evaluationong) และการใช้จ่าย (Disposing) ในผลิตภัณฑ์และบริการโดยคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของเข้า หรือหมายถึงพฤติกรรมการตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับการซื้อและการใช้สินค้าและบริการเพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของเข้า (Solomon. 2002:528) หรือหมายถึง กระบวนการตัดสินใจและลักษณะกิจกรรมของแต่ละบุคคลเมื่อทำการประเมิน (Evaluationong) การได้รับ (Obtaining) การใช้ (Using) การดำเนินการภายหลังการบริโภค (Disposing) สินค้าและบริการ (Blackwell, Miniard and Engel. 2006)

พฤติกรรมการบริโภคในทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง การใช้ประโยชน์จากสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ รวมถึงการนำสินค้าและบริการอื่นๆ การบริโภคไม่ได้หมายความถึงการรับประทานอาหารอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจแต่เพียงอย่างเดียว การใช้สินค้าอื่นๆ และการใช้บริการอย่างได้อย่างหนึ่งก็คือ การบริโภคด้วยเช่นกัน เช่น การไปพบแพทย์เมื่อยามเจ็บป่วย การพักโรงแรม การท่องเที่ยว การขนส่ง การประกันภัย ฯลฯ จึงสรุปได้ว่าการกระทำทั้งหลายอันทำให้สินค้าหรือบริการอย่างใดอย่างหนึ่งสิ้นเปลือງไปเพื่อเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม ถือเป็นพฤติกรรมการบริโภคทั้งสิ้น



1.4 แนวคิดการบริโภคอาหาร (Food Consumption)

ประเด็นของรายการอาหารผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิดจากนักวิชาการและกล่าวถึงแนวคิดของการบริโภคสินค้าเพื่อสุขภาพและสินค้าบริโภคนิยมดังตารางต่อไปนี้

รายการอาหารเพื่อสุขภาพ	รายการอาหารบริโภคนิยม
1. ผักปลอดสารพิษ	1. อาหารฟาสต์ฟู๊ด ได้แก่ ไก่ทอด KFC
2. อาหารมังสวิรัติ หรืออาหารเจ	2. อาหารต่างประเทศ
3. อาหารเสริมวิตามิน	3. ไอศครีม
4. ผลิตภัณฑ์นมที่มีแคลเซียม	4. ขนมคบเคี้ยว
5. ผลิตภัณฑ์โสมเกาหลี เห็ดหลินจือ	5. เครื่องประภากล่องต่างๆ
6. เครื่องดื่มน้ำแร่	6. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
7. เครื่องดื่มน้ำผลไม้	7. อาหารดังๆ ที่มีชื่อเสียง
8. ผลิตภัณฑ์ดูนยาจีน	
9. ประเภทยา הרักษารักษาโรคอาหารเสริมวิตามิน	

ตารางที่ 1 รายการอาหารเพื่อสุขภาพ และอาหารบริโภคนิยม

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่ารายการอาหารที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ผักปลอดสารพิษ อาหารมังสวิรัติหรืออาหารเจ อาหารเสริมวิตามิน ผลิตภัณฑ์นมที่มีแคลเซียม ผลิตภัณฑ์โสมเกาหลี เห็ดหลินจือ เครื่องดื่มน้ำแร่ เครื่องดื่มน้ำผลไม้ ผลิตภัณฑ์ดูนยาจีน และประเภทยา הרักษารักษาโรคอาหารเสริมวิตามิน และในส่วนของอาหารบริโภคนิยม ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู๊ด ได้แก่ ไก่ทอด KFC อาหารต่างประเทศ ขนมคบเคี้ยว เครื่องดื่มประเภทต่างๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาหารดังๆ ที่มีชื่อเสียง

นักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของอาหารทั้ง 2 ประเภทโดยศิริวรรณ (2551) ให้ความหมายว่า อาหารตั้งกล่าว คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม ฯลฯ ยกเว้นยา הרักษารักษาโรคนั้น

สายันท์ เรืองกิตติกุล (2553) ได้ให้ความหมายจากการอนามัยโรคเรื่องอาหารสุขภาพว่า การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายจะเป็นบ่อเกิดโรคเรื้อรัง มีรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารสุขภาพดังนี้



องค์กรอนามัยโลก WHO ให้ความหมายว่าสุขภาพหมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากโรคหรือความพิการทุพพลภาพเท่านั้น

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 สุขภาพหมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกับเป็นองค์รวมอย่างสมดุล มิติของสุขภาพ แท้จริงแล้วในองค์ประกอบสุขภาพทั้ง 4 ด้านนั้น แต่ละด้าน ยังมี 4 มิติ ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกลการสร้างความเข้มแข็งให้แก่สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพศีลธรรม

2. การป้องกันโรค ได้แก่ มาตรการลดความเสี่ยงในการเกิดโรค รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะโรคด้วยวิธีการต่างๆ นานา เพื่อมิให้เกิดโรคภัย โรคจิต โรคสังคม และโรคศีลธรรม ทั้งการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคนี้ จะเรียกรวมกันว่า “การสร้างสุขภาพ” โดยให้ทำก่อนเกิดโรค

3. การรักษาโรค เมื่อเกิดโรคขึ้นแล้วเราต้องเร่งวินิจฉัยโรคว่าเป็นโรคอะไร และรีบให้การรักษาด้วยวิธีที่ได้ผลดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดเท่าที่มีอยู่จะรู้และสามารถให้การบริการรักษาได้ เพื่อลดความเสียหายแก่สุขภาพ หรือแม้แต่เพื่อป้องกันมิให้เสียชีวิต

4. การฟื้นฟูสภาพ ulatory โรคเมื่อเป็นแล้วก็อาจเกิดความเสียหายต่อการทำงานของระบบอวัยวะหรือทำให้พิการ จึงต้องเริ่มมาตรการฟื้นฟูให้กลับมา มีสภาพใกล้เคียงปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้

สรุปอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย และยังมีส่วนที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคภัยต่างๆ

ในส่วนความหมายของค่านิยมนั้นกล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่สังคมถือว่ามีค่า พึงประถนาต้องการให้เป็นเป้าหมายของสังคมและปลูกฝังให้สมาชิกของสังคมยึดถือเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตควรหลีกเลี่ยง เช่น ความยากจน สิ่งมีคุณค่า นำพา rottena หรือนำความสุขมาให้มิทั้งเป็นวัตถุและไม่เป็นวัตถุ ค่านิยมเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาได้ เช่นเดียวกัน กับความเชื่อและมีความแตกต่างกันไปตามสังคมและวัฒนธรรมค่านิยมส่วนใหญ่ เนื่องมา



จากความเชื่อ ค่านิยมไทยใหม่จะมีลักษณะสากลมากขึ้น เช่น นิยมยกย่องวัฒนธรรม ความมั่นคง ความหรูหรา ฟุ่มเฟือย ความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดมั่นในประเพณี ชื่นชม วัฒนธรรมตะวันตก และเทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยเฉพาะการใช้โทรศัพท์มือถือ อำนาจและ เกียรติยศซึ่งเสียง การดูแลรักษาสุขภาพด้วยโภชนาการและการออกกำลังกาย

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์ (2541) ได้ให้ความหมายบริโภคนิยม หมายถึง แนวคิด แบบหนึ่งที่นิยมการบริโภคเกินความจำเป็นและก่อให้เกิดผลกระทบทั้งกับตัวเองและผู้อื่น คิดแต่เพียงว่าตัวเองได้สนองความต้องการเพียงครั้งคราวเท่านั้นหรือการซื้อสินค้าตามกระแส นิยมและไม่คิดถึงเงินที่ต้องเสียไปซื้อของแพงๆ ใหม่ๆ โดยไม่คิดว่าจะเกิดผลกระทบ อะไรหรือพวนนิยมความสบายจะเสียเงินเท่าไหร่ไม่ว่าขอให้ได้สบายไว้ก่อน

พระฉนัnnการบริโภคอาหารตามค่านิยม หมายถึง อาหารที่รับประทานตาม ความต้องการจากสภาวะการณ์แต่ละบุคคล แต่ละระดับรายได้ การรับวัฒนธรรมตะวันตก รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเป็นองค์ประกอบในการเข้าถึงอาหารโดยอาหารนั้นเป็นอาหารที่ ประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์ เนย ไขมปัง และยังส่งผลต่อความรู้สึกสะอาดสวยงามคล่องตัว และความรื่นเริงตามไปด้วย

สรุปอาหารบริโภคนิยม หมายถึง อาหารที่ผู้บริโภค บริโภคเพื่อตอบสนองความ ต้องการทางด้านจิตใจ อารมณ์และความคิดโดยมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบหรือเกิด พฤติกรรมสนับสนุนจากสื่อโฆษณา เช่น การทานอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจานด่วน ทาง อาหารในร้านที่หุ่นยนต์อาหารไร้ประโยชน์ อาหารนานาชาติที่นิยม หรือของกินฟุ่มเฟือย

1.5 หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (health-consciousness food consumption Principles)

นำพร อินสิน (2555) ได้พูดถึงแนวคิดการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จัดเป็น วิธีการส่งเสริมสุขภาพทางกายของบุคคลอย่างหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยการใช้ อาหารนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงประเภท ชนิดและองค์ประกอบทางเคมีที่อยู่ในสารอาหาร นั้นมีความครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องกำหนดสัดส่วน บริโภคน และความหลากหลายของอาหารให้เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละคนด้วย และยังได้ให้ความ หมายของอาหารและสารอาหาร ดังนี้

อาหาร หมายถึง สิ่งใดๆ ที่มนุษย์รับเข้าสู่ร่างกายแล้วก็ให้เกิดประโยชน์ คือ ช่วย ให้ร่างกายเจริญเติบโตซ้อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และช่วยให้การทำงานของอวัยวะ



ต่างๆ เป็นไปได้ยังไง

สารอาหาร คือ สารอาหารเป็นสารเคมีที่มีส่วนประกอบในอาหารซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกายผู้บริโภคโดยช่วยให้การทำงานที่ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปตามปกติสารอาหารจะได้มาจากอาหารชนิดต่างๆ ซึ่งอาหารแต่ละอย่างมีส่วนประกอบของสารอาหารแตกต่างกันไปสารอาหารแบ่งได้เป็น 6 ชนิด ดังนี้ คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ประกอบด้วยน้ำตาล กลูโคส ให้พลังงานแก่ร่างกายโปรตีน (protein) ประกอบด้วยกรดอะมิโนลิปิด (lipid) ประกอบด้วยกรดไขมันและกลีเซอรอล เกลลีแเร่ (mineral) วิตามิน (vitamin) และน้ำ (water)

ความสำคัญของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้นกล่าวคืออาหารถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้บริโภคต้องได้รับตลอดชีวิต การบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลักการและเหมาะสมซึ่งจะเป็นผลทำให้ผู้บริโภค มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งอาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ 1. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย 2. ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะภายในและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 3. ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ในร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน 4. ช่วยป้องกันและต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

1.6 การบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน (Daily Consumption)

ชีวิตประจำวันนั้นผู้บริโภคจะบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ในหลายส่วนประกอบไปด้วยประโยชน์ต่อไปนี้

1.6.1 การบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ในเชิงกายภาพทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

1.6.2 การบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ในเชิงสังคมเพื่อบรับดัวให้เข้ากับสังคมที่ตนอยู่

1.6.3 การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันหรือยกระดับด้วยตนเอง ตามแพชั่น การรับประทานอาหารในร้านอาหารชั้นนำหรืออาหารต่างชาติ

1.7 บทสรุป (Conclusion in Foods)

จากแนวคิดการบริโภคอาหาร แนวคิดพัฒนาระบบของการบริโภค และความหมายของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพผู้ศึกษาได้นำมาวิเคราะห์ถึงผู้บริโภคว่ามีการที่ผู้บริโภค มีพัฒนาระบบการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพประเภทผักและผลไม้ผู้บริโภคจะซื้อจากร้านค้าในห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อ พัฒนาระบบการเลือกซื้อนั้นในแต่ละครั้งไม่ได้มองถึงคุณค่า



ทางโภชนาการของอาหารแต่ละอย่างในเชิงภาพรวมว่าอาหารนั้นเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพก็พอ ปัจจุบันผู้บริโภคยังให้ความสนใจการล้างพิษในร่างกายเพื่อให้รู้สึกว่าถ้าขัดสิ่งเป็นอนุมูล อิสระในร่างกายได้มากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาวตามมาส่งผลต่อการมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ในปัจจุบัน

พฤติกรรมบริโภคอาหารนิยมบริโภคนั้น ผู้บริโภคในปัจจุบันนิยมบริโภคอาหาร นานาชาติที่เข้ามายืดหยุ่นทั่วโลก เช่น ส้มตำไทย โดยเฉพาะอาหารญี่ปุ่นที่นิยมกินกัน รสชาติอร่อย อาหารญี่ปุ่นยังมีความหลากหลายของเครื่องปรุงจากธรรมชาติ และการเปิด การค้าเสรี และประชาคมอาเซียน ทำให้การบริโภคอาหารเปิดกว้าง จึงเรียกร้องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเร่งนำมาตรการควบคุมเพื่อป้องกันการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และ ยังพบว่าคนไทยประสบปัญหาน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มต่อเนื่อง โดยมีสาเหตุหลักนั้นมา จากการบริโภคอาหารที่มี แคลอรี่สูง จึงมีความคิดเห็นว่าหากประเทศไทยเข้าสู่การเปิด ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) ในปี 2558 จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของ คนไทยได้ และยังพบว่า อาหารที่นิยมบริโภคกันทั่วไปและมีจำนวนมากนั้น ได้แก่ ผัดไทย ราดหน้า-ผัดซีอิ๊ว สุกี้ ผัดพริกสดradข้าว ถั่วฝักยาวผัดพริกแกงradข้าว ผัดผักradข้าว ข้าวหมูทอดกระเทียม ข้าวไข่เจียว ข้าวผัด และอาหารที่นิยมสูญสุด คือ ข้าวกระเพราหมู胥่ดาว

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในยุคปัจจุบันนั้นส่งผลกระทบต่อทั้งเศรษฐกิจ สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม ซึ่งมีความเสี่ยมมากขึ้น มีการข้ามชาติทางการค้า มีการข้ามชาติทางการใช้ชีวิตคู่ ก็ทำให้เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพและอาหารนิยมบริโภคอาหารจีนมากขึ้นในปัจจุบัน



บทที่ 2

ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

การศึกษาพัฒนาระบบอาหารเพื่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการจัดทำโครงการจัดการธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานครต่อไป ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหาร
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารตามหมู่เลือด
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารคลีน
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร (Food Safety)
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาระบบอาหารเพื่อสุขภาพ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้น คนเราต้องใส่ใจในเรื่องการรับประทานอาหารมากเป็นพิเศษ การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ขอเสนอแนวคิดใน 3 ประเด็น ได้แก่ อาหาร อาหารเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยด้านอาหาร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหาร

วนิดา สิทธิรัตนฤทธิ์ (2542, หน้า 1-3) กล่าวว่า “อาหาร (Food) หมายถึง วัตถุที่เราบริโภคเพื่อเสริมโภชนาการให้แก่ร่างกาย อาหารมักมาจากพืชหรือสัตว์ ประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน หรือแร่ธาตุ สิ่งมีชีวิตอยู่และดูดซึมสารที่เป็นอาหารเข้าสู่เซลล์เพื่อนำไปสร้างพลังงาน”

อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย หากสิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้ว ไม่ก่อประโยชน์แต่อาจเกิดโทษต่อร่างกาย ไม่จัดว่าสิ่งนั้นเป็นอาหาร ได้แก่ ผงชูรส สารกันบูด เหล้า เบียร์ เป็นต้น ส่วนสารอาหาร (NUTRIENT) หมายถึงอาหารที่กินเข้าไปแล้ว ถูกย่อยด้วยกระบวนการย่อย จนได้โมเลกุลของอาหารที่เล็กลง จนร่างกาย



สามารถดูดซึมไปใช้ได้ซึ่งสารอาหารที่สำคัญที่ 6 ชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน และน้ำ (พระราชบัญญัติอาหาร, 2552) โดยสรุปแล้วอาหาร หมายถึง สิ่งที่มนุษย์รับเข้าสู่ร่างกาย ทั้งการดื่ม การกิน หรือการฉีดก็ตามซึ่งล้วนเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้สารอาหารอย่างได้อย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างพร้อมกัน อาหารนิดต่างๆ ที่รับประทานเข้าไปเมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้ประโยชน์ต่อร่างกายในด้านพลังงาน ความอบอุ่น การเจริญเติบโต การด้านท่านโรค และช่วยในการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่สึกหรอ

ตารางที่ 2.1 แสดงการเปรียบเทียบหมู่อาหาร สารอาหาร และประโยชน์ที่ได้รับ

หมู่อาหาร (Food)	สารอาหาร (Nutrient)	ประโยชน์ที่ได้รับ (Benefit)
อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่นม ถั่วและงาต่างๆ	โปรตีน (Protein)	ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วย
อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เม็ดอก มันเทศ	คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)	ให้พลังงานในการทำงานต่างๆ หากได้รับมากเกินไปจะเปลี่ยนเป็นไขมันก่อให้เกิดโรคอ้วนได้
อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ	วิตามิน และเกลือแร่ (Vitamin and Mineral)	ช่วยเสริมแรงด้านท่านโรคและช่วยให้อ้วงต่างๆ ทำงานเป็นปกติ
อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ	วิตามิน และเกลือแร่ (Vitamin and Mineral)	ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงด้านท่านโรค และมีภูมิคุ้มกัน ช่วยในการขับถ่ายเป็นปกติ
อาหารหมู่ที่ 5 น้ำมันพืช กะทิ	ไขมัน (Fat)	ให้พลังงานแก่ร่างกาย ร่างกายและสมอง พลังงานไว้ได้พิเศษ เช่น สมอง ตับขาหน้าห้อง ไขมันที่สะสมเหล่านี้จะให้ความอบอุ่นและพลังงานแก่ร่างกายในเวลาที่จำเป็น
อาหารหลักหมู่ที่ 1-5	น้ำ	นำสารต่างๆ ให้เรียนหัวร่างกายในขณะเดียวกันจะนำของเสียบางส่วนที่ละลายน้ำ ให้ขับออกมาร่วมปัสสาวะ หากร่างกายสูญเสียน้ำประมาณ ร้อยละ 10 ใจจะทำงานลดลง ร้อยละ 20 อาจจะตายได้ เนื่องจากสภาวะขาดน้ำ ดังนั้น น้ำจึงเป็นสารอาหารและอาหารที่สำคัญ

ที่มา: ปาริชาติ วีระพันธุ์ (2551). คุณค่าของอาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหาร. สืบค้นจาก

<http://www.kruarare.com>



2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ (Functional Food) หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายนอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการวิจัยและเชิงพาณิชย์ ซึ่งเป็นมูลค่ามาก เนื่องจากผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้น จึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ เช่น การเสริมวิตามิน เส้นใยและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

2.1.2.1 ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ

มนุษย์ต้องบริโภคอาหารเพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ปัจจุบันกระแสสังคมที่ต้องการความสะอาด รวดเร็ว จนไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหารทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมากรามาก การรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี ควรพิจารณาอาหารที่มาจากธรรมชาติที่เป็นผลผลิตทางการเกษตรที่ไม่มีการใช้สารเคมีหรือใช้ยาศัตรูพืช รวมทั้งไม่ผ่านกระบวนการผลิตหรือแปรรูป อาหารที่มาจากธรรมชาติในปัจจุบันโดยพิจารณาถึงกระบวนการผลิตหรือแปรรูปได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (เทวี พอดิ ผล, 2536, หน้า 60-61)

1) อาหารที่มาจากธรรมชาติโดยตรง เช่น หัวกระเทียมสด น้ำผึ้งที่มาจากรังผึ้งโดยตรง และสมุนไพรต่างๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้จะใช้เป็นส่วนผสมของอาหารประจำวันที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง

2) อาหารปลอดสารเคมีในการผลิต ซึ่งเป็นพืชผลการเกษตรที่ไม่มีการใช้สารเคมีเป็นปุ๋ย หรือป้องกันกำจัดศัตรูพืชในการเพาะปลูก เช่น ผักฟืชบ้าน ผักปลอดสารพิษที่ปลูกโดยใช้มุ้งผักที่ปลูกโดยใช้ปุ๋ยชีวภาพ และการปลูกผักสวนครัวเพื่อบริโภคในครัวเรือน

3) อาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อย เพื่อยังคงความเป็นธรรมชาติไว้ให้เด็กมากที่สุด เช่น ผักผลไม้ ข้าวซ้อมเมือ อาหารกลุ่มนี้ได้รับความสนใจจากผู้ผลิตทำการผลิตอาหารในกลุ่มนี้เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคกันมากขึ้น สำนักงานสหพันธ์มังสวิรัติแห่งประเทศไทย (2542, หน้า 57) แบ่งอาหารเพื่อสุขภาพออกเป็น 6 ชนิด ดังนี้

1. ข้าวและธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมเมือ ขนมปังโซลวีท โจ๊กข้าวกล้อง และธัญพืชอื่นๆ เช่น ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย จำกัดเม็ด เม็ดบัว กาแฟธัญพืช ธัญญาหารรวม



2. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ได้แก่ (1) ถั่วกินฝัก เช่น ถั่วฝักยาว (2) ถั่วเมล็ดสด เช่น ถั่วลิสง ถั่วแระ ถั่วหรัง (3) ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง (4) ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น โปรตีนเกษตร พองเต้าหู้ เต้าเจี้ยว เต้าหู้ และน้ำเต้าหู้หรือน้ำนมถั่วเหลือง (5) อาหารหรือขนมที่ทำจากถั่ว เช่น ชุบถั่วแดง ถั่กวุน ถั่วอบสมุนไพร ลูกชุบ เป็นต้น

3. เมล็ดที่มีเปลือกแข็งหรือหนา เช่น เม็ดบัว เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน

4. ผัก และผลิตภัณฑ์จากผัก ได้แก่

- ผักกินใบ ยอด ก้าน เช่น ใบเต้าห์ ผักกาด กวางตุ้ง คะน้า ผักชี
- ผักกินดอก เช่น ดอกกระเจีย ดอกโสน ดอกแคร ดอกจร
- ผักกินผล เช่น มะเขือเทศ ฟักทอง
- ผักกินราก เช่น แครอท กระชาย หัวผักกาด
- น้ำผักแท้ที่ได้จากการปั่นหรือคั้น ได้แก่น้ำแครอทคั้น น้ำมะเขือเทศ น้ำมะระ น้ำผักกาด น้ำแตงกวา เป็นต้น
- ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการปั่น เช่น ซอสมะเขือเทศ

5. ผลไม้ และผลผลิตที่ได้จากการปั่น ควรจำกัดผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มังคุด ละมุด ลำไย ขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง หรือลดปริมาณผลไม้ที่มีรสมันจัด เช่น ทุเรียน มะพร้าวกะทิ ผลไม้เพื่อสุขภาพ ได้แก่

- ผลไม้ที่กินดิบ เช่น กล้วย ส้มโอ ส้ม ฝรั่ง มังคุด มะละกอ น้อยหน่า มะม่วงมัน สับปะรด
- ผลไม้ที่กินสุก เช่น มะละกอ มะม่วงสุก
- น้ำผลไม้ที่ได้จากการปั่นหรือคั้น เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง
- ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการปั่น เช่น กล้วยเล็บมือนางอบธรรมชาติ กล้วยธัญพืช มะเดื่อตากแห้ง

6. ชา ซึ่งชาที่นิยมดื่มมีอยู่ 3 รูปแบบ คือ ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง ชาดำและชาเขียวต่างกันที่กรรมวิธีการทำใบชาให้แห้ง ชาที่มีสีดำหรือน้ำตาลเป็นผลมาจากการตากใบชา และการหมัก ส่วนชาเขียวจะไม่มีการหมักใบชา ส่วนชาอู่หลงหรือชาโวเวิ่ง จัดเป็นชาเก็บหมัก อยู่ระหว่างชาดำกับชาเขียว ผลิตในประเทศไต้หวันและจีนทางตอนใต้ เท่านั้น นอกจากนี้ยังมีชาสมุนไพร ได้แก่ ชาที่ซึ่งจากพืชผักตากแห้งที่เป็นสมุนไพร เช่น



ชาดอกคำฝอย ชามะตูม ชาตะไคร้ ชาเกี๊ยวย เป็นต้น ชาในปัจจุบันมีหลายรูปแบบทั้งที่ บรรจุสำหรับซองเพียงครั้งเดียว หรือชนิดที่เป็นใบชาเพื่อให้ผู้บริโภคเลือกได้ตามความต้องการ

2.1.2.3 ประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพช่วยส่งเสริมสุขภาพ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรค สามารถบริโภคได้ทั้งในคนปกติ และคนป่วย เพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจจะเกิดขึ้น หรือป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาหรือทำให้สุขภาพดีขึ้น การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้ประโยชน์หลายประการด้วยกัน คือ

- 1) เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- 2) เพิ่มศักยภาพให้ระบบต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)
- 3) ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- 4) ลดความเสี่ยงต่อโรคลมปัจจุบัน
- 5) ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
- 6) ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ความเสื่อมเฉพาะจุด และโรคต้อกรรจก
- 7) ลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ พากินสัน โรคหีดหอบ โรคปอด และโรคที่เกิดจากความเสื่อมชนิดเรื้อรังอื่นๆ
- 8) พัฒนาการรักษาโรคที่เกิดจากความเสื่อมเรื้อรังอย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจะเห็นได้ว่า อาหารเพื่อสุขภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากmany แต่ความปลอดภัยด้านอาหารก็มีความสำคัญต่อการ บริโภคด้วยเช่นกัน (อาหารสุขภาพ, 2558)



2.1.2.4 ชนิดของอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารสุขภาพตามแนวทางที่เรียกว่าแพทย์ทางเลือกได้แบ่งอาหารออกเป็น 6 ชนิด คือ อาหารเม็ดໂຄโรไบโอติกส์ อาหารชีวจิต อาหารมังสวิรัติ อาหารเจ อาหารตามชาตุกำเนิด และอาหารตามหมู่เลือด ในการวิจัยครั้งผู้วิจัยจับมุ่งศึกษาอาหารเพื่อสุขภาพที่เรียกว่าอาหารคลีนโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (วีไลกรรณ์ ใจพานิชย์ตระกูล, 2552)

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารตามหมู่เลือด

ปัจจัยพื้นฐาน 4 อย่าง คือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่ง “อาหาร” จัดเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดแต่คนกลับไม่ใส่ใจเท่าที่ควร ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปนั้น ถ้าร่างกายนำไปใช้ได้ก็จะเป็นอาหารที่ช่วยหล่อเลี้ยงและซ่อมแซมร่างกาย แต่ถ้านำไปใช้ไม่ได้ก็จะก่อให้เกิดความเป็นพิษและเร่งความเสื่อมของร่างกาย ทำให้เกิดความเจ็บป่วยตามมา “โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าอาหารนั้นมีประโยชน์หรือไม่ แต่มันขึ้นอยู่กับว่าอาหารนั้นๆ หมายความกับร่างกายของเราหรือไม่ต่างหาก” การกินอาหารตามหมู่เลือด เป็นแนวทางที่ได้รับการยอมรับมาอย่างยาวนานแล้วว่ารักษาโรคภูมิแพ้ต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ โดย ดร.ปีเตอร์ ดี อดาโน ผู้ที่ได้รับรางวัลแพทย์ราชอาวุโสบดีด้วยผลงานจากสหรัฐอเมริกา ปี ค.ศ. 1990 ได้อธิบายไว้ในหนังสือ Eat Right for Your Type โดยเขาเชื่อว่า “เลือดแต่ละกรุ๊ปมีสารเคมีในเลือดที่แตกต่างกันโดยมีแอนติเจนเป็นกระดูกน้ำที่ร่างกายคุ้มกันให้กับร่างกายซึ่งอาหารทุกชนิดล้วนมีโปรตีนที่เป็นอนุนallosteric มีคุณสมบัติในการเหนี่ยวนำและจับเกาะติดเลือดที่เรียกว่า “เลอกติน” ถ้าเรากินอาหารที่มีเลอกตินไม่หมายความกับเลือด ก็จะทำให้เลอกตินเข้าไปรบกวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร การเผาผลาญ การสร้างอินซูลิน และความสมดุลของฮอร์โมน” จากความแตกต่างของสารเคมีในเลือดนี้เอง จึงทำให้เลือดแต่ละกรุ๊ปมีความสามารถในการย่อยต่างกันถ้าสามารถถ่ายโยายน้ำ ร่างกายก็จะเอาสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าย่อยไม่หมดก็จะตกค้างอยู่ในร่างกายและเน่าเสีย เมื่อถูกดูดซึมกลับไปอีกครั้งก็จะทำให้ร่างกายป่วยง่ายขึ้น การกินอาหารไม่ตรงตามหมู่เลือดจะมีผลให้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง ภูมิแพ้ และมีความเสื่อมตามเซลล์และส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เร็วขึ้น การตรวจสอบอาหารที่กินเข้าไปว่าเหมาะสม สมกับหมู่เลือดหรือไม่เริ่มต้นจากการสังเกตและจดทุกอย่างที่กินหรือมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น



เช่น วันนี้กินอะไรเข้าไปแล้วทำให้รู้สึกเหนื่อยหรือหมดแรง จากนั้นก็ทำการจดบันทึกอาหารประจำวัน เพื่อเช็คว่ากินอาหารได้อย่างเหมาะสมแล้วหรือไม่

ความสัมพันธ์ของการกินอาหารตามหมู่เลือดกับการลดน้ำหนัก คนส่วนใหญ่คิดว่าสาเหตุความอ้วนมาจากการรับประทานที่มากจนเกินไป จึงพยายามกินอาหารให้น้อยลงจนร่างกายขาดสารอาหารสมองจึงไม่ส่งให้หยอดกิน ทำให้เรากินอะไรเข้าไปแล้วไม่รู้สึกอิ่ม ร่างกายจึงได้รับอาหารมากเกินไป ทั้งที่ยังไม่ได้สารอาหารที่ต้องการ แต่ถ้าเรา กินอาหารตามหมู่เลือดได้อย่างเหมาะสม สมองก็จะรับรู้และทำให้รู้สึกอิ่ม ปริมาณอาหารที่กินก็น้อยลง ทำให้มีรูปร่างสมส่วนมากขึ้น

ความสัมพันธ์ของอาหารกรดและด่างกับกรุ๊ปเลือด

ปกติแล้วอาหารที่มีค่า pH 7.4 หรือมีความเป็นด่างอ่อนๆ คือ ระดับที่เหมาะสมที่สุด เมื่อกินเข้าไปจะเกิดการย่อยโดยกรดในกระเพาะอาหาร หากกินอาหารที่มีกรดมากๆ อย่าง เนื้อสัตว์ แป้ง หรือไขมัน อาหารเหล่านี้จะไปเพิ่มความเป็นกรดและความเข้มข้นของเลือดให้มากขึ้น จนทำให้การไหลเวียนของเลือดข้างล่างหรือติดขัดได้ ส่งผลทำให้เม็ดเลือดแดงเกะด้วกันและเกิดเป็นประจุบวก เมื่อออกซิเจนน้อยลงจนเซลล์ไม่สามารถนำไฟฟ้างานได้เพียงพอ ก็จะส่งผลให้หัวใจขาดออกซิเจน จนเกิดการข้อกรีดหรือสลบได้ (ในบางรายอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต) ดังนั้นเราจึงควบคุมปริมาณของกรดและด่างในร่างกายให้สมดุล ปริมาณของกรดและการรับประทานเนื้อสัตว์นั้นมีความสัมพันธ์กัน ถ้าเรามีกรดในกระเพาะอาหารมาก ก็จะย่ออาหารจำพวกโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ได้มาก แต่ถ้ามีกรดในกระเพาะน้อยก็ต้องเน้นการรับประทานผักแทนเนื้อสัตว์ เพื่อให้ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมอาหารได้อย่างเต็ม ซึ่งถ้าแบ่งตามกรุ๊ปเลือดแล้วก็จะสามารถสรุปได้ดังนี้

- กรุ๊ปเลือดที่มีความเป็นกรดสูง ทำให้กินเนื้อสัตว์ได้มากที่สุด คือ

กรุ๊ปเลือด O > B > AB > A

- กรุ๊ปเลือดที่มีความเป็นกรดต่ำ ควรกินผักเพื่อรักษาสมดุลให้มากที่สุด คือ

กรุ๊ปเลือด A > O > AB > B



หมายเหตุ : สาเหตุที่กรุ๊ปโอต้องกินผักมากเป็นอันดับ 2 ทั้งๆ ที่ย่อยอาหารจำพวกเนื้อได้ดีนั้นเป็นเพราะว่าเมื่อกินเนื้อมาก ก็ต้องกินผักในปริมาณมากด้วยเช่นกัน เพื่อเป็นการชดเชย ป้องกันไม่ให้ร่างกายเสียสมดุลจนเกิดโรคได้





หมู่เลือดโอ

คนหมูโอ สามารถรับประทานเนื้อได้เยอะที่สุด

เนื่องจากจะมีความเป็นกรดสูง ทำให้ย่อยอาหาร
จำพวกเนื้อดีกว่าหมูอื่นๆ และยังดูดซึมสารอาหารได้ดี

สามารถนำไปใช้ในส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดีแต่เพื่อความสมดุลของร่างกาย จึง
ไม่ควรกินเนื้อมากเกินไป โดยมีวิธีแก้ไขคือกินผักให้มากขึ้นหรือกินในอัตราส่วนครึ่งหนึ่งของ
อาหารแต่ละมื้อ อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญคือ หมูเลือดโอมัคจะมีปัญหารื่องระดับฮอร์โมน
ไตรอยด์ไม่คงที่ จึงทำให้อ้วนได้ง่าย หากต้องการลดน้ำหนักควรจะเลือกที่จะดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกาย
 เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล รวมไปถึงถั่วนิดต่างๆ เพราะจะทำให้น้ำหนักขึ้นง่ายกว่าปกติ และ
 ควรระมัดระวังในเรื่องของเลือดแข็งตัวข้า เพราะหมูเลือดเนื้อมีเลือดที่มีความเหลวมากที่สุด
 ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินเคด้วย เพื่อช่วยทำให้เลือดแข็งตัวได้เร็วขึ้น ส่วน
 การออกกำลังกายให้เน้นการเล่นกีฬาที่ออกแรงมากๆ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่าย
 น้ำ ก็จะช่วยเผาผลาญแคลอรี่ได้เป็นอย่างดี

- อาหาร ที่แนะนำกับหมูเลือดโอจะเป็นเนื้อสัตว์แบบทุกชนิด รวมไปถึงอาหาร
 ทะเลต่างๆ ที่มีไอโอดีนสูง แต่ต้องระวังเรื่องไขมันและคอเลสเตอรอลจากเนื้อสัตว์ด้วย
 ดังนั้นจึงควรกินนมเนย และไข่ในปริมาณที่พอเหมาะและหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

- ผัก กินได้เกือบทุกชนิด โดยเฉพาะผักโขม บร็อกโคลี่ เป็นจากมีวิตามินเคสูง แต่
 ควรหลีกเลี่ยงผักตระกูลกะหล่ำเนื่องจากมีผลต่อไตรอยด์ รวมไปถึงมะกอกดองและเห็ดหอม
 เพราะจะทำให้เกิดอาการแพ้ ส่วนมะเขือยาวและมันผั่งก็ควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน เพราะจะ
 ทำให้ปวดข้อ

- ผลไม้ กินได้เกือบทุกชนิดเช่นกัน โดยเฉพาะเชอร์รี่และบลูเบอร์รี่ รวมไปถึง
 ผลไม้ตระกูลเกรปฟรุต เนื่องจากสามารถช่วยลดน้ำหนักได้ดี ส่วนผลไม้ที่ควรเลี่ยงคือ ส้ม
 สตรอว์เบอร์รี่ มะพร้าว แคนตาลูป เพราะมีความเป็นกรดสูง ถ้ากินมากๆ จะทำให้มีกรด
 ในกระเพาะมากเกินไป

- เครื่องดื่ม ควรเป็นชาจากสมุนไพรต่างๆ เช่น ชาพาร์สลีย์ ชาเปเปอร์มินต์
 ส่วนชาที่ควรดื่มคือ ชาที่ทำจากใบชา และการดื่มน้ำกาแฟ ชา เบียร์ เพราะจะเป็นการเพิ่ม
 กรดในกระเพาะอาหารให้หนักเข้าไปอีก



- อาหารที่หมู่เลือดโโคครับประทานบ่อยครั้ง เนื้อแกะ เนื้อวัว ปลาค้อด ปลาเกรต์ ปลาจะละเม็ด ปลากระพงแดง ผักโขม บร็อคโคลี่ พาร์สลีย์ สาหร่ายทะเล เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ สับปะรด ชาเขียว น้ำมันมะกอก กระเทียม ขิง ขมิ้น หอยหัวใหญ่ หอยหัวเล็ก ถั่วอ่อนนัต เป็นต้น

- อาหารที่หมู่เลือดโโควงดหรือหลีกเลี่ยง แฮม เบคอน ปลาดุก นมและผลิตภัณฑ์จากนม ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโพด ดอกกะหลา แตงกวา มันฝรั่ง กีวี แคนตาลูป มะขาม มะพร้าว อะโวคาโด แบล็คเบอร์รี่ ส้ม พริกไทย น้ำมันถั่วเหลือง ถั่วลิสงถั่วแดง ถั่วพิสตาชิโอ ถั่วขาว เมล็ดทานตะวัน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เปเปอร์ เป็นต้น

- เมนูอาหารของหมู่เลือดโครับร็อคโคลี่กุ้งย่างแบบจีน ข้าวผัดผักรวมกับหมูย่างกะเพรา ข้าวหุงขมิ้นไก่โทรศ้า หมูอบชิง ตับหวาน สลัดปลากระพงขาวซอสมะนาว ข้าวอบสับปะรดปลา ไก่ทอดกระเทียมกับขมิ้น สเต็กปลาทรายด์อบสมุนไพร ยำสาหร่าย วาკาเมะกับกุ้งกระเทียมย่าง ชุปหอยหัวใหญ่ปลากระพง ชุปสาหร่ายตุ๋นดอกไม้จีน ชุปบร็อคโคลี่ เนื้อหอยกระเทียมยำตะไคร้สด ปลาหมึกชุบแป้งทอด เนื้อสันในม้วนผักโขม พุดดิ้งชาเขียว แพนเค้กมิกซ์เบอร์รี่ สมูทตี้บลูเบอร์รี่ แอนด์เชอร์รี่ น้ำลูกพรุน เป็นต้น



หมู่เลือดเอ

หมู่เลือดเอ เรียกได้ว่าเป็นนักมังสวิรติ เพราะหมู่เลือดเอจะกินเนื้อสัตว์ได้น้อยที่สุดและต้องกินผักให้มากที่สุด เนื่องจากมีการดูแลระบบทางเดินอาหารตั้งแต่ปากและมีความเข้มข้นของเลือดสูง ถ้ากินเนื้อสัตว์บ่อยๆ จะทำให้เลือดหนืดและไขวเวียนช้า ทำให้เป็นโรคหัวใจได้ และยังมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งและเบาหวาน รวมไปถึงปัญหาเรื่องระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ทำงานได้ไม่เต็มที่สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก การรับประทานมังสวิรติจะช่วยทำให้เห็นผลได้เร็วมาก และช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกายอีกด้วย ส่วนการออกกำลังกายให้เน้นออกกำลังกายแบบเบาๆ ไม่ออกแรงมากนัก เช่น โยคะ และเมื่อมีความเครียดก็แก้ไขได้ด้วยการนั่งสมาธิเป็นประจำ

- อาหาร ควรหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ต่างๆ ยกเว้นปลาแซลมอน ปลาทู ปลาค้อด ปลากระพง และปลาชาร์ดีน ที่สามารถกินได้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อช่วยเสริม



โปรตีน และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานปลาจากแม่น้ำและปลาตาเดียว เนื่องจากมีเลกตินสูงจะทำให้เลือดหนืดและไหลเวียนข้าส่วนโปรตีนควรได้รับจากถั่วเหลืองหรือน้ำนมถั่วเหลืองทดแทนจากเนื้อสัตว์ ส่วนไข่กินได้บางครั้งข้าวกล้องหรือซีเรียลกินได้วันละ 1-2 ครั้ง

- ผัก สามารถกินได้ทั้งดิบและสุก โดยเฉพาะบร็อคโคลี หอมหัวใหญ่ เพราะมีสารต้านอนุมูลิสระสูง รวมไปถึงแครอฟ ผักโขม และกระเทียม ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันและฟักทองที่ช่วยกรดในกระเพาะอาหาร

- ผลไม้ กินผลไม้เกือบทุกชนิด ยกเว้น กล้วย แคนตาลูป แตงโม มะม่วง มะลอกอส้ม เพราะย่อยได้ยาก เป็นตัวขัดขวางการดูดซึมของวิตามิน และทำให้ร่างกายเคืองกระเพาะ

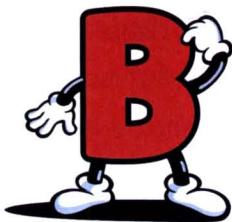
- เครื่องดื่ม แนะนำให้ดื่มน้ำ คือ ชา กาแฟ และไวน์แดง (แต่กาแฟไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 แก้ว) โดยควรดื่มน้ำหลังอาหารเท่านั้นเพื่อช่วยในการย่อยอาหาร เพราะเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มกรด และควรหลีกเลี่ยงการดื่มเบียร์ โซดา และน้ำอัดลม เพราะจะทำให้มีกรดในกระเพาะมากเกินไป

- อาหารที่หมูเลือดเค็อรับประทานบ่อยครั้ง ปลาแซลมอน ปลาค้อด ปลาาร์ดีนบร็อคโคลี เชเลอรี่ พาร์สลีย์ ผักโขม กระเทียม ชิง ขมิ้น หอมหัวใหญ่ หอมเล็ก เลมอน สับปะรด ลูกพัม ลูกพรุน ผลไม้ตระกูลเบอร์รี น้ำมันมะกอก ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ถั่ววอลนัต ชาเขียว เป็นต้น

- อาหารที่หมูเลือดเค็อรับประทานบ่อยครั้ง หมู เป็ด แยม เบคอน กุ้งมังกร ปู ปลากระตัก ปลาลิ้นหมา ปลาดุก หอยนางรม หอยแครง นมและผลิตภัณฑ์จากนม กะหล่ำปลี มะระ มะเขือม่วง มะเขือเทศ พริกไทย จมูกข้าว ข้าวโพด มันฝรั่ง กล้วย มะม่วง มะลอก อร่อย มะพร้าว ส้ม น้ำมันถั่วเหลือง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วพิสตาชิโอ ถั่วแดง เป็นต้น

- เมนูอาหารของหมูเลือดเค็อ ข้าวผัดปลาาร์ดีนต้มยำ ข้าวจีกุ้งสับ ข้าวยำร้อนพืช ยำแซลมอนสดกับกระเทียม ยำใบชะพลูกุ้งคั่ว เปเป้เปี้ยนญี่ปุ่นแซลมอน ฟองเต้าหู้ทอดผัดร้อนเส้น พล่าเต้าหู้กรอบ ชุปเต้าหู้รสด้วยชุปฟักทอง ชุปถั่วเขียว เมือกบดหยอดสอดไส้กุ้ง เต้าหู้อบหม้อดิน ไก่อบยัดไส้ผักโขมและลูกพรุน ปลาบดหยอดกรอย สเต็กแซลมอนราดซอสเต้าหู้ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ไอศกรีมน้ำมันถั่วเหลืองโอมเมด ไอศกรีมน้ำเต้าหู้ ชาเขียวเย็นโซดา เกรปฟรุตมะนาวสมูทตี้ เป็นต้น





หมู่เลือดบี

หมู่เลือดบี เป็นหมู่เลือดที่ค่อนข้างมีความยืดหยุ่น ทางอาหารสูง คือ กินได้หั้งเนื้อสัตว์และผักในปริมาณที่พอดี ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพราะมีความเข้มข้นของเลือดอยู่

ในระดับกำลังดีแต่ปัญหาคือ จะอ้วนง่ายและภูมิคุ้มกันบกพร่องง่าย บางรายอาจมีปัญหารือ การติดเชื้อไวรัสต่างๆ มีระบบประสาทไม่ค่อยดี มีอาการปวดตามข้อเป็นประจำ และมีโอกาสเกิดโรคภูมิแพ้ตัวเอง แต่หมู่เลือดบีจะไม่มีแนวโน้มเป็นโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจเมื่อคนหมู่เลือดเอ สำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักควรหลีกเลี่ยงข้าวโพด ฯ ถั่ว และมะเขือเทศ เพราะมีผลต่อการสร้างอินซูลินและระบบเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกายควรออกกำลังกายแบบไม่หักโหมมากนัก แต่ก็ไม่เบาจนเกินไป เช่น เล่นเทนนิส ศิลปะป้องกันตัว การปืนเข้า เป็นต้น

- อาหาร อาหารที่ให้มาสัมคือ เนื้อกระต่าย แกะ กวาง ไก่ Wong ปลาทิม ปลาแซลมอน ปลาเนื้อขาวอย่างปลาจะละเม็ด ปลาตาเดียว ส่วนเนื้อไก่ กุ้ง บุ หอยเซลล์ และหอยแครงควรจะหลีกเลี่ยง เพราะมีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ส่วนนมเนย และไข่ กินได้ในปริมาณที่เหมาะสม ควรเน้นกินข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต และหลีกเลี่ยงแป้งสาลี แป้งโซวีท และถั่วถั่วสิสิสิ เพราะไม่ได้ต่อระบบเผาผลาญ ทำให้อ้วนได้ง่ายและส่งผลไม่ดีต่อเลือด ดังนั้นจึงไม่ควรกินขนมปังแบบที่มีข้ายอยู่ทั่วไปถ้าหากกินจริงๆ ให้เลือกที่ทำจากแป้งスペลท์ (Spelt) เพราะจะช่วยต้านเชื้อโรคและบำรุงประสาทแต่จะหาได้ยากหน่อย

- ผัก ที่ควรกินคือ กะหล่ำปลี บร็อกโคลี หอมหัวใหญ่ ขิง รวมไปถึงผักใบเขียวทุกชนิด เพราะมีแมกนีเซียมสูง สามารถช่วยป้องกันอาการผื่นคันและภูมิแพ้ได้

- ผลไม้ กินได้เกือบทุกชนิด โดยเฉพาะ “สับปะรด” เนื่องจากมีเส้นใยอาหารสูง แणมยังช่วยทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดีอีกด้วย แต่ผลไม้ที่ควรจะหลีกเลี่ยงคือ ลูกพลับ ลูกแพร์ และทับทิม

- เครื่องดื่ม ที่แนะนำให้ดื่มคือ น้ำขิง ชาเขียว โสม และเปเปอร์มินต์ เพราะช่วยบำรุงประสาท

- อาหารที่หมู่เลือดบีควรรับประทานบ่อยครั้ง เนื้อแกะ เนื้อแพะ ปลาจะละเม็ด ปลาชาร์ติน ปลาค้อด กะหล่ำปลี บร็อกโคลี ขิง ขมิ้น หอมหัวใหญ่ หอมเล็ก แครนเบอร์รี่ สับปะรด ลูกพรุน ลูกพรุน แตงโม เมล็ดแฟล็กซ์ น้ำมันมะกอก ชาเขียว โยเกิร์ต เป็นต้น



- อาหารที่หมูเลือดบีควรงดหรือหลีกเลี่ยง เช่น เบคอน ไก่ เป็ด ปลาแซ่บ ปู กุ้ง มังกร หอยนางรม ข้าวโพด มะพร้าว หับหิม อะโวคาโด มะเขือเทศ ซื้อสมะเขือเทศ มะระ มะเฟือง หัวไชเท้า พริกไทย ข้าวสาลี งา ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วพิสตาชิโอ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ดอกคำฝอย เป็นต้น

- เมนูอาหารของหมูเลือดบี กระหล่ำปลีทอดน้ำปลา ข้าวผัดขี้มันปลาทูน่า หอดมัน ข้าวกล้อง หน่อไม้ผั่งทอดกรอบ ปลาเก้าชูบเป็นทอดราดซอสส้ม ปลาจาระเม็ดทอดขี้มัน ปลาจะละเม็ดนึ่งซีซี ชุบข้าวโพด ล่าปลาชาร์ดินทอด สเต็กหมูซอสโยเกิร์ต สลัดกระหล่ำปลี กับกุ้งต้ม เปาะเปียะย่างเส้าหมูพริกเผา ซึ่งโครงหมูต้มขิงกับสับปะรด สตูแกงสไปซ์ ถั่วแดง กวน แพนเค้กข้าวกล้องกับคัสตาร์ดชาเขียว สมูทตี้แตงโมมินต์ สับปะรดนมสดสมูทตี้ไอศครีม โยเกิร์ตน้ำผึ้ง เป็นต้น



หมูเลือดเอบี

หมูเลือดเอบี เป็นหมูที่ผสมระหว่างกรูปเปอและบีดังนั้นจึงกินอาหารที่ใกล้เคียงกับสองกรูปปี้ได้เพียงแต่จะกินเนื้อสัตว์ได้น้อยกว่าคนเลือดบี และไม่ต้องกินผักมากเท่ากับ

เลือดเอ หมูเลือดเอบี มีกรดในกระเพาะอาหารต่ำ ที่สำคัญคือควรดูอาหารหมักดองทุกชนิด เพราะไม่ต้องสุขาภาพ และมักมีปัญหาเรื่องระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เสียงเป็นโรคหัวใจ มะเร็ง และเบาหวาน ส่วนใครที่กำลังควบคุมน้ำหนักก็ให้เน้นรับประทานผักใบเขียวให้มากๆ สามารถกินข้าวและขนมปังได้บ้าง เพราะแป้งไม่มีผลทำให้คนหมูเลือดเนื้ออ้วนได้ง่ายเหมือน คนหมูโอ ในเรื่องของการออกกำลังกาย ให้เน้นการออกกำลังกายแบบเบาๆ ด้วยการเดิน ชาๆ เล่นโยคะ เป็นต้น

- อาหาร อาหารที่ควรรับประทาน คือ เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ปลาชาร์ดิน ส่วนเนื้อสัตว์ที่กินได้เล็กน้อย คือ เนื้อแกะ กระต่าย กวาง และไก่งวง ส่วนเนื้อไก่ ปลาเนื้อขาว อร่อยงปลาทรัตต์ ปลาลินหมาย และแซลมอนรวมคันควรหลีกเลี่ยง เพราะย่อยยากและเป็นพิษต่อระบบทางเดินอาหาร

- ผัก กินผักได้แบบทุกชนิด ส่วนอัญพิชแนะนำให้กินข้าวโอ๊ตและข้าวไรย์ เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ควรหลีกเลี่ยงงา ถั่วแดง เมล็ดฟักทอง และข้าวโพด เพราะช่วยลดการทำงานของอินซูลิน



- ผลไม้ กินได้แบบทุกชนิด เช่น กัน เช่น แครอนเบอร์รี่ เชอร์รี่ สับปะรด ส้มโอ พลัม อุ่นๆ ฯฯ เพราะช่วยสร้างความสมดุลของกรดในเนื้อเยื่อ ส่วนผลไม้ที่ควรหลีกเลี่ยงคือ กล้วย ฝรั่ง มะม่วง และมะพร้าว

- เครื่องดื่ม ที่แนะนำคือ ไวน์แดง แต่ควรดื่มเพียงวันละ 1 แก้ว เพื่อช่วยสร้างเสริม ภูมิต้านทานโรคหัวใจและมะเร็ง รวมไปถึงชาโนมายด์และชาเขียว เพราะช่วยฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกัน หรือจะเป็นน้ำอุ่นผสมน้ำมันน้ำครีมซึ่งช่วยให้สำหรับดีมตอนเช้าเพื่อช่วยในการย่อย และล้างระบบลำไส้ก็ได้

- อาหารที่หมู่เลือดເອີ້ນປະກາດປະທານບ່ອຍຄັ້ງ ປລາຈັດຕິນ ກະຫຼຳປັບ ດອກະຫຼາ ບຣັຄໂຄລີ ພັກສລີຍ ກະທີ່ມ ຂົມໜີ ໂພນທຸວໄຫດ ມອນເລັກ ແຄຣນເບອຣີ ສັບປະຮົດ ລູກ ພຽມ ລູກພຽມ ແຕ່ໂມ ເມລືດແພລັກຊ ນ້ຳມັນນະກອກ ຂາເຂົ້າວ ໂຍເກົຣຕ ວອລັນຕ ອຸ່ນ ເປັນຕັນ

- อาหารที่หมู่เลือດເອີ້ນປະກາດຫຼືຫຼຶກເລີ່ມ ແກ່ມ ເບຄອນ ໄກ ເປັດ ປູ ປລາລື້ນໝາ ປລາທີ່ຣາດ ກຸ່ງ ກຸ່ງແໜ້ງ ກຸ່ງມັງກຽ ໄຫຍານງຽມ ຊ້າວໂພດ ມະພຽວ ອະໂວຄາໂດ ມະຮະ ຮ້າໃຫເທ້າ ພຣິກໄທ ຊ້າວສາລີ ຈາ ຄໍ້າລືສິງ ຄໍ້າເລື່ອງ ຄໍ້າເຂົ້າວ ຄໍ້າພິສຕາຂີໂອ ເມລືດທານຕະວັນ ເມລືດຟັກທອງ ເມລືດມະມ່ວງທິມພານຕ ດອກຄຳໄອຍ ເປັນຕັນ

- เมໜູ້ອາຫາດຂອງໜູ່ເລື້ອດເອີ້ນ ຂັ້ງກັດອຸ່ງຫຸ່ງດອກະຫຼາ ບຣັຄໂຄລີຜັດໜູ້ນ້ຳແດງ ປລາກະພ ຜັດຈິງ ປລາກະພທອດຮາດຂອສກະເໜີມ ປລາຢ່າງພັກສບັບຍໍ່ຂອສ່າງວົງຄົມ ສລັດ ແຂລມອນສັດກັບມາຍອງເນສວາຫາບີ ສລັດຄຣີມຫຼຸນ່າ ຍໍາເຕັ້ງຫຼັງຍືນຂອສເລັມອນສໄບ່ ຍໍາເນື້ອຍ່າງ ກັບອຸ່ນ ລາບປລາກຮະບ່ອງ ເຕັ້ງຫຼັກພັກພິກສດ ເຕັ້ງຫຼັງໆຂອສເຫວີຍາກີ ທຸປະເຕັ້ງຫຼັກຫົດຫອດ ທຸປະອກະຫຼາ ທຸປະຄຣີມຫຼຸນ່າ ກະຫຼຳປັບຫຼືຕຸ່ນປລາເຄີມ ສເຕັກໝູ່ກະທີ່ມ ອົບວອລັນຕ ວຸ່ນນ້ຳເຕັ້ງຫຼັກ ແມ່ງລັກ ເຊື້ອຣີປັ້ນກັບໂຍເກົຣຕ ກລ້ວຍຫອມນມຄໍ້າເລື່ອງໜີກໂກແລຕສຸກທີ່ ເປັນຕັນ

ໝາຍເຫຼຸດ ອາຫາດທີ່ແນະນຳໃຫ້ຮັບປະທານ ພມາຍເຖິງ ອາຫາດທີ່ກິນໄດ້ບ່ອຍໆ ສ່ວນອາຫາດທີ່ກວຽ ດກຫຼືຫຼຶກເລີ່ມ ພມາຍເຖິງ ອາຫາດທີ່ໄມ່ກິນເກີນແລ້ວ ແຕ່ຄ້າຈຳເປັນຕົ້ນກິນ ໄກກິນໃນປະມານນ້ອຍ ແລະພຍາຍາມກິນອາຫາດທີ່ເໝາະສົມເຂົ້າໄປທົດແທນໃຫ້ໃນທັນທີດ້ວຍ ສຳຮັບອາຫາດວິ່ນໆ ທີ່ໄມ່ໄດ້ ຮະປູໄວ້ສາມາດກິນໄດ້ນານາ ຄັ້ງ



2.3 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารคลีน

อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่างๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดนั่นเอง อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สดสะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงสุกใดๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัดหรือหวานจัด เป็นต้น ไม่รวมถึงอาหารประเภทอาหารสำเร็จรูปที่แข็ง เพราะอาหารเหล่านี้มักใส่สารกันเสียเข้าไปด้วยเพื่อให้สามารถเก็บได้นานขึ้น หรือขนมขบเคี้ยวที่มีส่วนผสมของแป้งและผงชูรส และยังเต็มไปด้วย

โซเดียมกับน้ำมัน น้ำอัดลมหลากหลายกลิ่น รวมทั้งอาหารจากน้ำดื่มน้ำ เช่น เบอร์เกอร์ เฟรนซ์ฟราย ไก่ชุบแป้งทอด เป็นต้น การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่เพียงการเน้นรับประทานผักผลไม้แต่เพียงอย่างเดียวแต่เน้นการรับประทานอาหารทุกหมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม คือ ต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรุ晒มาแล้ว จะเห็นได้ว่า อาหารคลีนเป็นอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งมาน้อย หรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลย เน้นธรรมชาติของอาหารนั้นเป็นหลัก การทานคลีนนั้นมีหลายระดับ อยู่ที่เป้าหมายที่ว่าทานเพื่ออะไรโดยไถ่ระดับความยากและรายละเอียดต่างๆ ตามเป้าหมาย คือ ทานเพื่อสุขภาพ ทานเพื่อลดน้ำหนัก ลดไขมัน ทานเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งทั้งสามกลุ่มเป้าหมายนี้จะมีรายละเอียดในการจัดอาหารที่แตกต่างกันออกไป แต่จะมีหลักการใกล้เคียงกัน

2.4.1 หลักการของการรับประทานคลีนโดยทั่วไป

- เน้นที่การรับประทานอาหารให้หลากหลาย ทั้งโปรตีน คาร์บไฮเดรต และไขมัน (ดี) ดูแลเรื่องส่วนผสมและวิธีการปรุง หลีกเลี่ยงการทอด ข่มอบ เบอเกอรี่ ของมันๆ หวานๆ อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและเกลือสูง หรือบางกลุ่มหลีกเลี่ยงการทานผลไม้เพื่อลดน้ำตาลลงที่มากับผลไม้ นอกจากนี้ยังต้องควบคุมพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอ กับที่ร่างกายต้องการ ไม่มาก และไม่น้อยจนเกินไป และจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารต่างๆ ร่วมด้วยเช่น การอ่านฉลาก ดูปริมาณให้เหมาะสม ซึ่งถือเป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐาน หลีกเลี่ยงการทานอาหารสำเร็จรูปทุกชนิด ปรุงและเตรียมอาหารด้วยตนเอง เป็นต้น



- รับประทานผักผลไม้มากขึ้น เนื่องจากผักและผลไม้ให้พลังงานต่ำจึง สามารถทานได้ในปริมาณมาก มีเส้นใยสูงช่วยให้อ่ายห้องและช่วยในการขับถ่าย นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุสารอาหารมากมายที่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกาย โดยวิธีนั้น การควรเลือกผักและผลไม้สด ซึ่งถ้าหากเป็นผลไม้ควรเลือกทานที่ไม่หวานจัด และควรหลีกเลี่ยงของหมักดอง ผลไม้แห้ง ผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ สำหรับกลุ่มที่ต้องการลดซัคเจน จะลดการทานผลไม้เพื่อหลีกเลี่ยง และตัดพลังงานน้ำตาลลงที่มากับผลไม้ ส่วนผักจะเน้นที่ผักใบเขียวและม่วง คำนวนให้เพียงพอต่อปริมาณการนำไปใช้เดรตและสารอาหารต่างๆ ที่ร่างกายต้องการใช้ ต่อวัน ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป โดยปริมาณที่แนะนำต่อวันของผู้ใหญ่อยู่ที่ 21/2 – 3 ถ้วยตวงต่อวัน ปรับของว่างจากขนมขบเคี้ยวที่ให้พลังงานสูงมาเป็นเครื่องดื่มน้ำ เช่นน้ำอุ่นหรือน้ำผลไม้ หรือจะฝานมะนาวและใบสะระแหน่ลงในน้ำเปล่าเย็นๆ ดีมแทนน้ำอัดลม

- ลดปริมาณไขมันอิ่มตัวจากมื้ออาหาร เรื่องของการลดหรือการตัดการรับประทานไขมันน้ำมันไม่จำเป็นต้องดีไขมัน เพียงแต่ต้องเลือกและดีไขมันชนิดอิ่มตัว และเพิ่มไขมันชนิดดีเข้าไป โดยหลักแล้วไขมันที่แนะนำให้หักคือไขมันที่มาจากนม เนย ชีส และเนื้อสัตว์บางชนิด โดยไขมันดีที่ยังแนะนำให้รับประทานอยู่คือไขมันที่มาจาก น้ำมันมะกอก น้ำมันคานโอล่า เนื้อปลา และถั่วต่างๆ เนื่องจากไขมันเหล่านี้ดีสำหรับหัวใจ และช่วยเพิ่มระดับคอเรสเตอร์อลตัวดีอย่าง HDL ในขณะที่ไขมันอิ่มตัวนั้นเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดจังหวะนำให้จำกัดปริมาณ และจะทราบได้อย่างไรว่าอาหารไหนมีไขมันอิ่มตัวอยู่สูง วิธีการสังเกตุคือ อาหารที่ไขมันอิ่มตัวสูงนั้นมีวิวัฒนาอุณหภูมิต่ำจะเกิดในน้ำแข็ง วิธีในการเพิ่มไขมันดีให้กับร่างกายอาจเพิ่มถั่วที่อบแบบไม่ใส่เกลือ ในสลัดajanโปรดใช้เนยถั่วแบบไม่เติมน้ำตาลแทนแทน หรือครีมชีส หรือใช้ผลอะโวคาโดแทนเนยเป็นต้น

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด การลดน้ำหนักด้วยการทานคลีนนั้น จำเป็นจะต้องคลีนถึงเครื่องดื่มต่างๆ ที่เราดื่มด้วย การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะอาจดีต่อสุขภาพประมาณ 1 แก้วต่อวัน หรือประมาณ 2 แก้วต่อวัน หากกว่านั้นอาจทำให้เกิดอาการขาดน้ำและทำให้เกิดความอยากอาหารมากกว่าปกติ

- ควบคุมปริมาณความหวาน คนที่ว่าไปชอบหวาน เพราะเชื่อว่าความหวานช่วยให้ความสดชื่นทั้งที่ปริมาณน้ำตาลที่ทานได้ต่อวันนั้นสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ข้อนชา และผู้ชายไม่เกิน



6 ข้อนชา ซึ่งในหลักการของการทานคลีนนั้น จำเป็นจะต้องจำกัดการทานของหวานๆ และน้ำตาลลง โดย ลด หรืองดเครื่องดื่มที่มีรีส่วน ลูก gwad และขนมอบต่างๆ โดยเฉพาะต้องอ่านฉลากให้ถื้อถ้วนแม้ว่าอาหารนั้นจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น โยเกิร์ต ซอสมะเขือเทศ ซีเรียล ล้วนแล้วแต่มีการปรุงรสด้วยน้ำตาลทั้งสิ้น เพื่อให้การทานคลีนของเรา เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เราคาารใส่ใจและระมัดระวังการใช้น้ำตาลในการปรุงอาหาร โดยลดให้ได้มากที่สุด หรืออาจใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลได้เป็นบางครั้งคราว

- ควบคุมปริมาณเกลือ การรับประทานเกลือมากเกินไปทำให้ความดันโลหิตสูง ได้โดยปริมาณเกลือที่สามารถทานได้ต่อวันคือ ต้องไม่เกิน 2300 มิลลิกรัม หรือประมาณแค่ 1 ข้อนชาต่อวันเท่านั้น ซึ่งตัวการหลักของปริมาณเกลือแฟรงที่มากเกินไปมาจากอาหาร แปรรูป อาหารแปรรูปส่วนใหญ่จะมีปริมาณเกลือมากกว่าอาหารที่ทำเองในครัวเรือน ดังนั้นการดื่มหรือลดการทานอาหารแปรรูปอย่างลูกชิ้นไส้กรอก น้ำผลไม้กล่อง ผลไม้แห้ง ผลไม้แช่อิ่ม อาหารหมักดอง อาหารแข็ง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ก็จะช่วยลดปริมาณเกลือ แฟรงที่มาจากการทานลงได้ เนื่องจากอาหารเหล่านี้มักอุดมไปด้วยไขมัน เกลือ น้ำตาล และสารกันบูด จึงควรหลีกเลี่ยง หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรอ่านฉลากอย่างถื้อถ้วนเสียก่อน นอกเหนือจากนี้หากทำการทานเองควรใช้เกลือและซอสปรุงรสแทนหอย ปรุงด้วยสมุนไพร และให้รสชาติของอาหารอ่อนจึงจะถูกต้องหลักการของอาหารคลีน

- เลือกข้าวกล้อง และธัญพืชหรือข้าวไม่เจัดสีบานชนิดอาจให้พลังงานเท่ากันหรือ สูงกว่าข้าวขาวหรือแป้งขาว เช่นข้าวกล้องโดยข้างกล่องนั้นเป็นข้าวที่ยังไม่ผ่านการขัดสีส่วนของจมูกข้าวออกเจึงทำให้ ข้าวและธัญพืชเหล่านี้มีคุณประโยชน์จากสารอาหารมากมาย และนอกจากนี้การทานข้าวกล้องและธัญพืชจะทำให้ร่างกายมีกระบวนการดึงไปใช้งาน ที่เป็นไปอย่างช้าๆ สามารถทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี แฉมยังมีกากใยสูงช่วยให้อิ่มนานอีกด้วย และปริมาณที่ทานข้าวแป้งนี้จะต้องคำนวนให้เพียงพอตามความต้องการของแต่ละบุคคลอีกด้วย ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป เพราะแป้งก็ยังเป็นแหล่งพลังงานที่เป็นประโยชน์ที่ร่างกายต้องใช้ในการดำเนินชีวิต

- ปริมาณโปรตีน การทานอาหารแบบคลีนนั้นการเลือกแหล่งโปรตีนเป็นเรื่องสำคัญ ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทาน เป็นอันดับหนึ่งโดยรองลงมาคือ คาร์โบไฮเดรต และไขมันตามลำดับ ซึ่งวิธีการเลือกแหล่งโปรตีน ควรเลือกโปรตีนที่มีไขมันต่ำ โดยแนะนำให้เป็นอาหารทะเล เช่นเนื้อปลา สำหรับกุ้ง ปลาหมึก และหอย ควรควบคุมปริมาณ หรือ



แหล่งโปรตีนไขมันต่ำที่มีราคาพอเอื้อหายได้ เช่น อกไก่ไข่ เนื้อวัวไม่ติดมัน เป็นต้น สำหรับไข่ อาจจะไม่จำเป็นต้องทานเป็นไข่ขาวเพียงอย่างเดียว แต่สามารถทานไข่แดงร่วมด้วยได้ เพียงแต่ยังต้องควบคุมปริมาณไข่แดง และควรคำนวณปริมาณโปรตีนให้เพียงพอ กับที่ร่างกายต้องการโดยคำนวณได้่ายๆ คือ ปริมาณโปรตีน 2.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยหน้าที่หลักของโปรตีนคือ ใช้สังเคราะห์เซลล์ใหม่ รักษาเซลล์กล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานไปซึ่งนับว่าเป็นสารอาหารที่สำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โปรตีนไม่สามารถสะสมในรูปของตัวโปรตีนได้ ซึ่งเมื่อโปรตีนได้ถูกย่อยและนำไปใช้แล้ว ส่วนที่เกินก็จะถูกแพร่สภาพเก็บสะสมในรูปของไขมันไม่สามารถนำกลับมาใช้เป็นโปรตีนเพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อด้วยเหตุผลว่าทำไม่เราจึงต้องทานโปรตีนในทุกๆ มื้อในขณะที่บางมื้อไม่ต้องทานคาร์บไฮเดรตหรือไขมันเลยก็ได้ โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรีเท่านั้น

- ให้ความสำคัญเรื่องสัดส่วนของงานอาหาร แม้ว่าการทำอาหารคลีนทำให้เราสามารถลดพลังงานจากอาหารได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าเมื่อทานคลีนแล้วจะสามารถทานเท่าไหร่ก็ได้ไม่จำกัด ซึ่งการกระทำแบบนี้จะทำให้เราอาจได้รับพลังงานมากเกินกว่าเราต้องการใช้ ถึงแม้ว่าเราจะทานอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ก็ตาม ทางที่ดีควรจำกัดปริมาณ โดยการซึ่งตัว และแบ่งสัดส่วนงานอาหารให้สมดุลจะดีกว่า ดังนั้นเครื่องมือพื้นฐานของการเปลี่ยน Lifestyle มาทานคลีน คือ เครื่องซึ่งน้ำหนักอาหาร ข้อนตัว ถ้ายัง เนื่องจากข้อมูลสารของอาหารที่มืออยู่ทั้งสิ่งพิมพ์และบนอินเตอร์เน็ตจะอ้างอิงจากน้ำหนักติดเทปหั้งสิ้นดังนั้นจึงควรมีเครื่องซึ่งตวงวัดเหล่านี้ เก็บไว้เพื่อให้การจัดสัดส่วนปริมาณอาหารเป็นไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ



2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร (Food Safety)



องค์การมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ (CDEX) ให้ความหมายของความปลอดภัยของอาหาร (Food Safety) ว่าหมายถึง อาหารนั้นจะต้องปลอดจากสารพิษ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภค ทั้งนี้ต้องมีกรรมวิธีในการเตรียม ปรุง ผสม และรับประทานอย่างถูกต้องตามความมุ่งหมายของอาหารนั้นๆ

วัล俗า เรื่องเดชชัยสกุล (2556, หน้า 36-64) ให้ความหมายว่า “อาหารปลอดภัย หมายถึง ความมั่นใจว่าอาหารจะไม่เป็นสาเหตุให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค เมื่อนำไปเตรียม หรือบริโภคตามวัตถุประสงค์ของการใช้อาหารนั้น”

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ (2558, หน้า 11) ให้ความหมายว่า ความปลอดภัยทางอาหาร หมายถึง การจัดการให้อาหารและสินค้าเกษตรที่นำมาเป็นอาหารบริโภคสำหรับมนุษย์มีความปลอดภัย โดยไม่มีลักษณะเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยอาหาร และตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้บริโภค ปลอดภัยจากอันตรายที่มาจากการได้แก่ อันตรายทางชีวภาพ อันตรายทางเคมี และอันตรายทางกายภาพ ดังนี้

อันตรายทางชีวภาพ หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต ได้แก่ เชื้อจุลทรรศ์ ปรสิต และไวรัส เช่น จุลทรรศ์ที่ทำให้อาหารเป็นพิษ ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่อระบบทางเดินอาหารและระบบต่างๆ ในร่างกาย

อันตรายทางเคมี หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่อยู่ในธรรมชาติ เช่น สารพิษตกค้างจากสารกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ ยาปฏิชีวนะตกค้างในเนื้อสัตว์ การใช้สารเคมีเจือปนในอาหารที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งสารบางอย่างในอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ สำหรับคนบางกลุ่ม เช่น แพ้อาหารทะเล แพ้คราลิง เป็นต้น

อันตรายทางกายภาพ หมายถึง อันตรายที่เกิดจากวัตถุปนปลอม เช่น เศษโลหะ เศษแก้วที่ป่นเป็นอนุญญในอาหารโดยไม่ได้ตั้งใจ เป็นต้น

อันตรายเหล่านี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพผู้บริโภคในระดับต่างกัน อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรง หายได้เองโดยไม่ต้องพบแพทย์ หรือต้องเข้า



รับการรักษาที่โรงพยาบาลหรืออาจรุนแรงขึ้นเสียชีวิตได้ ซึ่งรัฐบาลในฐานะที่รับผิดชอบการส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีให้กับประชาชน ได้กำหนดนโยบายความปลอดภัยด้านอาหาร โดยดำเนินการต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 และกำหนดให้ปี พ.ศ. 2547 เป็น “ปีแห่งความปลอดภัยด้านอาหาร Food Safety” เพื่อทำให้อาหารที่ผลิตและบริโภค มีความปลอดภัยได้มาตรฐานหัดเทียมสากล (Clean Food Good Taste) ตลาดสดน่าซื้อ อาหารปลอดภัย นอกจากนี้ รัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์ ออกเป็น 4 ด้านได้แก่

1. ด้านการรับรองคุณภาพมาตรฐานและสุขอนามัยพืช ผักและผลไม้ส่งออก โดยดำเนินการตรวจสอบพิษตาก้าง และออกใบรับรองพืชผักผลไม้ที่ต้องการตรวจสอบสารพิษตาก้าง ก่อนการส่งออกไว้ 12 ชนิด ได้แก่ ลำไย ทุเรียน ลิ้นจี่ มังคุด มะเขาม มะม่วง ส้มโอ หน่อไม้ฝรั่ง ขิง กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดฝักอ่อน และพริก โครงการนำร่องพัฒนาการผลิตพืช ผักปลอดภัยหรือโครงการ SAFE (Safe Vegetable Development Pilot Project: SAFF) รวมทั้งการกำหนดปริมาณค่า MRL หรือปริมาณสารพิษตาก้างสูงสุดที่ยอมรับได้ในผลผลิตชนิดต่างๆ

2. ด้านการตรวจสอบและรับรองแหล่งผลิตพืช ผัก และผลไม้ ดำเนินการจดทะเบียนและรับรองแหล่งผลิต ตามระบบเกษตรที่เหมาะสมหรือ GAP ในกลุ่มพืชเศรษฐกิจ ที่สำคัญ 27 ชนิด ประกอบด้วย ทุเรียน มังคุด ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วง ส้มโอ มะเขาม ขิง พริก ข้าวโพดฝักอ่อน หน่อไม้ฝรั่ง กระเจี๊ยบเขียว ข้าว มันสำปะหลัง สับปะรด กาแฟ มันฝรั่ง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ทานตะวัน มะลอก มะม่วง ลองกอง มะพร้าวอ่อน เงาะ และส้มเขียวหวาน กลุ่มพืชผักส่งออกไปญี่ปุ่นตามโครงการ SAFE ซึ่งมี 21 ชนิด คือ คืนฉ่าย คงน้ำ ผักชีฝรั่ง ผักชีลาวา ใบโทรศพา ผักชีใบกระเพรา ผักแขยง ยี่หร่า ใบแมงบัก ใบสะระแหน่ ผักแพ้ว ใบบัวบก ถั่วลันเตา กะหล่ำปลี ส้มป่อย ใบมะกรูด ผักกะเฉด ตะไคร้ ผักเบ็ด รวมทั้งกลุ่มผักและผลไม้โครงการพืชผักและผลไม้ม่อนนามยือก 81 ชนิด

3. ด้านการตรวจสอบและรับรองโรงงานแปรรูปสินค้าเกษตรเพื่อการส่งออก ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบ กระบวนการผลิตตามหลักเกณฑ์และวิธีการผลิตที่ดี และระบบป้องกันอันตรายในอุตสาหกรรมอาหารโดย เน้นกระบวนการผลิตอาหารในทุกขั้นตอน (Hazard Analysis and Critical Control Point: HACCP) ของโรงงานผลิตอาหารโรงงานแปรรูปอาหารส่งออก โรงงานแปรรูปอาหารทั่วไป



4. ด้านการพัฒนาและการเพิ่มประสิทธิภาพการตรวจสอบคุณภาพสินค้าเกษตร โดยดำเนินการควบคุมคุณภาพสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สารเคมีต่อผู้ผลิตจำหน่ายและเกษตรกร ในอันที่จะสร้างจิตสำนึกร่วมกันในการใช้สารเคมีที่ถูกต้องและเหมาะสมจะเห็นได้ว่า อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพของประชาชน และอาหารปลอดภัยที่ประชาชนบริโภคนั้นต้องปราศจากเชื้อโรค อาหารเป็นพิษ หรือปนเปื้อนจากเชื้อโรคทางเดินอาหารและสารเคมี ดังนั้นเพื่อให้ประชาชนได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย จึงต้องมีระบบการดูแล ควบคุมและตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยอาหารที่ผลิตทุกขั้นตอน ตั้งแต่ต้นถึงสุดท้าย การผลิต การแปรรูป การจัดจำหน่ายจนถึงผู้บริโภคอาหาร

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.5.1 ความหมายและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ศิริลักษณ์ สินราลาสัย (2544, หน้า 86) กล่าวถึง “พฤติกรรมการบริโภคอาหาร” ว่าเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการกินอาหารว่ากินอะไร กินอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ ในรอบวันหรือเดือน มีมารยาทการกินเป็น เช่นไร เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวจำแนกตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เช่น เด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา หญิงมีครรภ์ ผู้ช่วย นักกีฬา คนจน คนรวย หรืออาจจำแนกการกินตามโอกาส เช่น กินที่บ้าน กินที่ร้านอาหาร กินในงานเลี้ยงหรือในวาระต่างๆ เช่น วันเกิด วันแต่งงาน เป็นต้น”

สนทยา มุ่ยำมัด (2544, หน้า 14) กล่าวว่า “พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ และการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทางด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค”

นิตยา เพ็ญสิรินภา (2547, หน้า 116) กล่าวว่า “พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตาม ทั้งการพูด ความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจเลือก กิริยาอาการที่แสดงออก และการกระทำในการเลือกเก็บ ปรุง ถนนอาหาร และการบริโภคอาหาร รวมถึงพฤติกรรมการฝ่าระวังภาวะโภชนาการ เช่น การหมั่นซั่ง น้ำหนัก และพยายามควบคุมน้ำหนัก

มาตรฤดี ชุณหบันทิต (2548, หน้า 15) ให้ความหมายไว้ว่า “พฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ พฤติกรรมที่สังเกตได้หรือไม่ได้ตามลักษณะหรือการกระทำเกี่ยวกับ



การเลือกบริโภคอาหาร ชนิดอาหารที่รับประทาน ความรู้ทางโภชนาการ การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ตลอดจนความบ่อຍครั้งของการบริโภคอาหาร”

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคลในเรื่องการกินอาหารการเลือกอาหาร และปริมาณสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน รวมถึงการตัดสินใจเลือกซื้อ การเก็บ การปรุงอาหาร



บทที่ 3

“สี” เคล็ดลับนำรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน

เคล็ดลับที่ 1

“6 ข้อจากประโยชน์ของอาหารคลีน (Clean Food)”

ถ้าพูดถึงการลดน้ำหนักโดยการควบคุมการรับประทานอาหาร จะว่าไปก็มีหลายรูปแบบจะเป็นการควบคุมการทานให้น้อยลง หรือการเลือกรับประทานเฉพาะอาหารบางประเภทให้มากกว่า และในช่วงนี้กระแสที่มาแรงก็หนีไม่พ้นอาหารที่เราเรียกว่า “อาหารคลีน” (Clean Food) นั่นเอง บางคนก็ยังไม่เข้าใจถึงหลักการรับประทานกันเท่าไหร่นัก แต่ก็อยากลองทำบ้าง บาง คนก็บอกว่าดี นอกจากลดน้ำหนักได้แล้วยังช่วยในเรื่องของสุขภาพอีกด้วย ก่อนอื่นเลยวนนี้เรามาทำความเข้าใจ หลักการของอาหารที่เราเรียกว่าอาหารคลีน



เพื่อเป็นแนวทางให้คนที่กำลังสนใจและไม่รู้จะเริ่มยังไง การรับประทานอาหารคลีนเป็นสิ่งที่ง่ายที่สุดที่จะนำไปสู่ ชีวิตที่มีสุขภาพดี การรับประทานอาหารคลีนคือสิ่งที่มีฐาน ที่ไม่ใช่การควบคุมอาหารตามกระแส การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะใส่ใจ เพราะมันไม่ได้ตามธรรมชาติอีกต่อไป อาหารอเมริกันโดยส่วนใหญ่มีปริมาณไขมันสูง น้ำตาลสูง และอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นส่วนใหญ่ก่อหนึ่งในกระบวนการผลิตและความหลากหลายของอาหาร งานด่วน การรับประทานอาหารคลีนไม่ใช่การลดน้ำหนัก มันเป็นการใช้ชีวิตที่ให้ผลลัพธ์คือสุขภาพที่ดีที่มาจากสารอาหารที่เต็มเปี่ยม น้ำดี ประโยชน์อย่างไม่น่าเชื่อที่มีความสมดุลกับการรับประทานอาหารสุขภาพที่ดีคือ ความจริงแล้วหากพูดกันตามตรงแล้วล่ะก็ การทานคลีนนั้นมีหลายระดับ อยู่ที่เป้าหมายว่า ทานเพื่ออะไร โดยไล่ระดับความยากและรายละเอียดต่างๆตามเป้าหมาย คือ ทานเพื่อสุขภาพ ทานเพื่อลดน้ำหนัก ลดไขมัน ทานเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งทั้งสามกลุ่มเป้าหมายนี้จะมีรายละเอียดในการจัดอาหารที่แตกต่างกันออกไปแต่จะมีหลักการใกล้เคียงกัน



อาหารคลีนคืออะไร ?

อาหารคลีน (Clean Food) หรือที่คนส่วนใหญ่เรียกว่า กินคลีน (Eat Clean, Clean Eating) คือ การทานอาหารที่สด สะอาด โดยเน้นการทานอาหารแบบธรรมชาติไม่ผ่านการปรุงแต่งและขัดสีด้วยสารเคมีต่างๆ หรือกระบวนการหมักดอง รวมถึงอาหารขยะและอาหารล้าเร็วๆ ที่จะมีปริมาณแป้ง พงชูรสและโซเดียมในปริมาณสูง

เป็นอาหารที่ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่เสริม หรือดัดแปลงผ่านกรรมวิธีอะไรที่มากมาย อีกทั้งต้องสดสะอาด ไม่ใส่สารกันบูด ไม่เค็มหรือหวานจัด ตัวอย่างเช่น หากเป็นผลไม้ก็จะรับประทานแบบผลสดไม่นำไปปดองหรือแช่แข็งหรือหากเป็นเนื้อสัตว์ก็ต้องเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ขาหมู คาด ตัดออกไปได้เลย เป็นต้น ซึ่งอาหารคลีนนั้นอาจจะมีสชาติที่ไม่ได้จัดจ้านแบบอาหารปกติสักเท่าไหร่ แต่ก็ไม่ได้จัดจ้านรับประทานไม่ได้เลย การรับประทานคลีนนั้นไม่จำเป็นต้องบริโภคผักหรือผลไม้เพียงเดียว แต่ต้องรับประทานให้ครบถ้วน 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะสมพอดีกับที่ร่างกายต้องการด้วย ซึ่งส่วนนี้เองที่มีส่วนแตกต่างจากการรับประทานมังสวิรัติโดยปริยาย หรืออาจพูดให้เข้าใจได้ง่ายว่า การทานอาหารคลีนนั้นเป็นการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ โดยทานอาหารอย่างพอเพียงครบสัดส่วนทั้ง 5 หมู่ และอาหารเหล่านั้นต้องไม่มีสารปนเปื้อนนั่นเอง ซึ่งอาหารคลีนนั้นอาจผ่านการปรุงแต่งบ้างเล็กน้อยหรืออาจจะไม่ผ่านการปรุงแต่งเลยก็เป็นได้ เช่นใช้เกลือในการปรุงอาหารสเพียงเล็กน้อยแทนน้ำปลา หรืออาจจะเป็นซีอิ๊วขาว ชนิดที่ไม่มีผงชูรสเจือปน และจะไม่ใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร เป็นต้น



แล้วอาหารแบบไหนที่ไม่ใช่อาหารคลีน?

อาหารที่ไม่คลีน ง่ายๆ เลยก็คือเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป อาทิ อาหารกระป๋อง, อาหารกึ่งสำเร็จรูป, อาหารแช่แข็ง, อาหารฟاستฟู้ด จังค์ฟู้ด, ขنمกรุบกรอบ, เครื่องดื่มน้ำอัดลม ฯลฯ

การทานอาหารคลีน

การทานอาหารคลีนนั้นคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า เป็นการเน้นทานอาหาร จำกัดผักในปริมาณเยอะๆ แต่แท้จริงแล้วนั้น การกินอาหารคลีนเป็นการทานอาหารให้ครบสัดส่วน 5 หมู่ โดยเน้นทานอาหารทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผักและผลไม้ ให้มีปริมาณที่พอเหมาะพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย อาหารคลีนนั้นส่วนใหญ่จะไม่มียีดติดกับร่างกาย แต่จะเน้นความเป็นธรรมชาติมากกว่า ดังนั้นผู้ที่ทานอาหารคลีนจึงต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารใหม่ทั้งหมด โดยค่อยๆ ปรับตัวไปเรื่อยๆ ในขั้นแรกนั้นควรเลือกทานอาหารที่คงความเป็นธรรมชาติไว้ให้มากที่สุด ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด เช่น จากเดิมเคยทานข้าวขาวก็เปลี่ยนเป็นข้าวกล้อง หรือเคยทานผลไม้กระป่องเป็นประจำก็หันมาเลือกทานผลไม้สดแทน จากที่เคยดื่มชา กาแฟก็เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทน นอกจากนี้การทานอาหารคลีนนั้นเวลาจะเลือกซื้อวัตถุดิบหรืออาหาร ควรเลือกที่ปลอดสารเคมี ไม่ใช้วัตถุกันเสีย สารกันบูด วัตถุปรุงแต่ง หรืออาจจะเลือกซื้อวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิกก็ได้ เพราะเป็นของที่ปลอดสารเคมีนั่นเอง อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม เบเกอรี่ เป็นต้น รวมทั้งอาหารมันอีกด้วย

- ทานผักผลไม้มากขึ้น เนื่องจากผักและผลไม้ให้พลังงานต่ำจึงสามารถทานได้ในปริมาณมาก มีเส้นใยสูงช่วยให้อร่อยท้องและช่วยในการขับถ่าย นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังมีวิตามินและแร่ธาติสารอาหารมากรามาที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

- ตัดไขมันอิมตัวออกจากมื้ออาหาร โดยหลักแล้วไขมันที่แนะนำให้ดื่มคือไขมันที่มาจาก นม เนย ชีส และเนื้อสัตว์บางชนิด โดยไขมันดีที่ยังแนะนำให้รับประทานอยู่คือไขมันที่มาจาก น้ำมันมะกอก น้ำมันคานาโน่ เนื้อปลา และถั่วต่างๆ เนื่องจากไขมันเหล่านี้ดีสำหรับหัวใจ และช่วยเพิ่มระดับคอเรสตอโรลตัวดีอย่าง HDL ในขณะที่ไขมันอิมตัวนั้นเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดจีงแนะนำให้จำกัดปริมาณ



- ลด งด ละ เลิก เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด การดื่มน้ำและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอดีจะดีต่อสุขภาพ (ประมาณ 1 แก้วต่อวัน(ผู้หญิง)หรือประมาณ 2 แก้วต่อวัน(ผู้ชาย)) มากกว่านั้นอาจทำให้เกิดอาการขาดน้ำและจะทำให้เกิดความอยากอาหารมากกว่าปกติ

- ควบคุมความหวาน ปริมาณน้ำตาลที่ทานได้ต่อวันนั้นสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ช้อนชา และผู้ชายไม่เกิน 6 ช้อนชา

- ปริมาณเกลือก็ต้องใส่ใจ ต้องไม่เกิน 2300 มิลลิกรัม หรือประมาณแค่ 1 ช้อนชาต่อวัน

- เลือกข้าวกล้อง และธัญพืช โดยข้าวกล้องนั้นเป็นข้าวที่ยังไม่ผ่านการขัดสีส่วนของจมูกข้าวออกเจึงทำให้ข้าวและธัญพืชเหล่านี้มีคุณประโยชน์จากสารอาหารมากมาย และนอกจากนี้การทำข้าวกล้องและธัญพืชจะทำให้ร่างกายมีกระบวนการดึงไฟฟ้าใช้งานที่เป็นไปอย่างชาๆ สามารถทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี แถมยังมีกากใยสูงช่วยให้อิ่มนานอีกด้วย

- อย่าลืมโปรตีน การทานอาหารแบบคลีนนั้นการเลือกแหล่งโปรตีนเป็นเรื่องสำคัญ ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ต้องทาน เป็นอันดับหนึ่ง โดยรองลงมาคือ คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ตามลำดับ ซึ่งวิธีการเลือกแหล่งโปรตีน ควรเลือกโปรตีนที่มีไขมันต่ำโดยแนะนำให้เป็นอาหารทะเล เช่นเนื้อปลา สำหรับกุ้ง ปลาหมึก และหอย ควรควบคุมปริมาณ หรือแหล่งโปรตีนไขมันต่ำที่มีราคาพอซื้อหาได้ เช่น อกไก่ ไข่ เนื้อวัวไม่ติดมัน

- ดูแลเรื่องสัดส่วนของงานอาหาร ควรจำกัดปริมาณ โดยการซึ่งตัว และแบ่งสัดส่วนงานอาหารให้สมดุล

ประโยชน์ของอาหารคลีน

1. ให้ความรู้สึกที่ดีขึ้น

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจะทำให้รู้สึกดีขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่ประกอบไปด้วย ผัก ผลไม้และโปรตีนไขมันต่ำซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้จะสร้างพลังในตัวที่สมดุลและทำให้คุณรู้สึกดีตลอดทั้งวันสมองปลอดโปร่ง มีกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น ดูดซึมสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพและระดับพลังงานเพิ่มขึ้น อาหารเพื่อสุขภาพจากนี้ยังส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์และด้วยเหตุนี้ผิว ผม และ เล็บของคุณจึงมีสุขภาพที่ดี

2. ควบคุมน้ำหนักและสุขภาพดี

อาหารคลีนเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกของคนอยากรอด เพราะนอกจากจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพแล้วยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วยซึ่งถ้าเลือกทานอาหารคลีนในปริมาณที่เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายไปด้วย นอกจากจะช่วยลดน้ำหนักแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพดีอีกด้วยนอกจากนี้อาหารคลีนยังเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งเป็นสารที่พบมากในอาหารที่ไม่ผ่านการขัดสีโดยมีส่วนช่วยให้ระบบขับถ่ายสามารถทำงานได้ดีนั่นเอง

3. สร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น

อาหารที่มีประโยชน์ช่วยป้องกันโรคโดยการสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งและลำไส้ การสร้างระบบภูมิคุ้มกันของคุณด้วยอาหารที่ดีต่อสุขภาพช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเจ็บป่วยตามธรรมชาติและฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว ระบบย่อยอาหารเบรียบ สเมื่อนบ้านของแบคทีเรียมากกว่า 500 ชนิด แบคทีเรียมานี่จะทำให้ลำไส้มีสุขภาพดีและยังช่วยในการย่อยอาหาร แบคทีเรียมานี่ (โปรไบโอติก) จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง โดยการควบคุมการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย คุณสามารถมั่นใจได้ว่า ร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันของคุณทำงานในระดับที่เหมาะสมโดยการรับประทานอาหารที่อุดมสมบูรณ์ เช่น ผัก รวมถึงอาหารหมัก โยเกิร์ตและ น้ำ 8-10 แก้วต่อวัน

4. สมองโล่ง สดใสตลอดวัน

กระบวนการปรับรูป การบรรจุอาหารขยะเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายรู้สึกเฉื่อยชา การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพทั้งอาหารที่มีไขมันเพื่อสุขภาพปริมาณที่สูง (โอมาก้า 3 กรดไขมัน) จะทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น สมองต้องการสารอาหารที่เหมาะสม เช่น โปรตีน ไขมันที่ดีต่อสุขภาพและน้ำตาลบางประเภทเพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ



อาหารเช่นผักใบเข้ม(ผักคะน้า, ผักชม, ผักชนิดหนึ่ง, หัวผักกาด, มะเขือ, พริกไทยขาว) มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงและผลไม้เข่นลูกพรุนลูกเกด, บลูเบอร์รี่, แบล็คสตรอเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่, อุ่น, เซอร์รี่มีส่วนช่วยในการป้องป้องเซลล์สมอง ปลาแซลมอนและปลาทูน่า มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีประโยชน์ และถ้าซึ่งมีปริมาณวิตามินอีสูงจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีสำหรับสมองอีกด้วย

5. เพิ่มระดับพลังงานในตัว

คนส่วนใหญ่หันไปหาที่พึ่งจากน้ำตาลหรือกาแฟอื่นสำหรับการเพิ่มพลังงานในตัว พลังงานเร่งด่วนเหล่านี้เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดอย่างรวดเร็ว ส่งผลทำให้มีการตอบสนองต่ออินซูลิน และทำให้เกิดความผิดพลาด ส่งผลให้คุณรู้สึกแย่มากกว่าเดิม ยิ่งกระบวนการมากขึ้น สารอาหารจะยิ่งน้อยลงจนกระทั่งปราศจากสารอาหาร ถึงขั้นนี้ร่างกายจะไม่รู้สึกถึงการถูกกระตุ้นตลอดทั้งวัน การเพิ่มระดับพลังงานในตัวที่มีประสิทธิภาพ คือการรับประทานอาหารให้ข้างลงเพื่อที่จะมีการปล่อยระดับน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสม ทำได้โดยการรวมโปรตีนและเส้นใย อย่างเช่น ข้าวโอ๊ต และผลไม้ โยเกิร์ต และผลไม้ ชีส และแครอฟท์ แอปเปิลและเนยถั่ว ชีสกับผัก หรือ ครีมกับผัก เป็นต้น

6. ช่วยในการอนหลับพักผ่อน

วิตามินและแร่ธาตุที่พบในอาหารนอกจากจะช่วยให้ร่างกายของคุณสามารถควบคุมการทำงานของฮอร์โมนคลอดทั้งวันยังส่งเสริมการนอนหลับในเวลากลางคืนได้ดีอีกด้วย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจะทำให้ระบบประสาททำงานอย่างเป็นปกติ และกระตุ้นการตอบสนองของฮอร์โมนที่ช่วยให้คุณพักผ่อนได้ดีในเวลากลางคืน เป็นที่รู้จักกันดีที่เกิดขึ้นระหว่างการอดนอนและอัตราโรคอ้วนพุ่งสูงขึ้นเป็น การนอน 7-9 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายของคุณมีเวลาเพียงพอในการสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมกล้ามเนื้อ ได้อย่างตรงจุด และสามารถเพิ่มพลังงาน ไม่มีคำอันในออกจาก การรับประทานอาหารที่สะอาด การพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีกว่า

www.flickr.com/photos/foodswings/4590404802/

Tags: clean food, diet, fast foods, fresh foods, fruits, healthy, healthy foods, junk foods, loss weight, Protein, snack, sweet, Vegetable, ควบคุมน้ำหนัก, นอนไม่หลับ, ผลไม้, ผัก, พักผ่อนเพียงพอ, รู้สึกสดใส, ลดทุ่น, สมองปลอดภัย, สร้างระบบภูมิคุ้มกัน, สุขภาพดี, หลับสบาย, อาหารคลีน, อาหารสด, อาหารสะอาด



เคล็ดลับที่ 2

“9 สิ่งที่ควรทำกับการกินอาหาร คลีนผู้ดี”

เอาสิ่งไม่ดีออกมา และรับสิ่งดีๆเข้าไป คือแนวทางที่ง่ายที่สุดในการกินอาหาร คลีน ซึ่งการกินคลีนจะมุ่งเน้นไปที่การเลือกอาหารที่มีคุณค่าสูงมากกว่าสารเคมี สารกันบูดและน้ำตาล เลือกอาหารที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด และนี่คือวิธีง่ายๆในการ กินคลีน 9 ข้อ

1. เป็นนักอ่านฉลากครัวทำ

อ่านฉลากให้เป็นนิสัย ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพบางอย่างก็อาจมีส่วนผสมจากสาร ที่เป็นอันตรายได้ “การอ่านฉลากทุกชิ้นอาหารการทำให้เบื้อ แต่มักจะจำเป็นต้องทำ” เชฟเดวิน อเล็กซานเดอร์แห่งรายการ The Biggest Loser กล่าว “ฉันเคยเจอชาเยี่ยห้อหนึ่งที่ใส่แป้งข้าวโพดผสมลงไปในถุงชา และพบว่าป้อปคอร์นใส่เมมbrane และเกลืออบในไมโครเวฟ นั้นดีต่อสุขภาพมากกว่าป้อปคอร์นโรงหนัง”

ไม่ควรทำ : อย่าซื้ออะไรที่มีส่วนผสมที่คุณไม่รู้จัก ยิ่งรายการส่วนผสมสั้นยิ่งดี “ลองไดเอทโดยอาหารที่ไม่ติดฉลากดูบ้าง” อเล็กซานเดอร์กล่าว

2. ทบทวนเรื่อง “กระบวนการ” อีกครั้ง

ควรทำ : เลิกกินอาหารผ่านกระบวนการแปรรูป นี่คือหนึ่งในก้าวแรกของการ กินคลีน “เป็นเรื่องสำคัญที่จะลดการบริโภคอาหารที่ผ่านการแปรรูป เพราะเต็มไปด้วย สารเคมี สารกันบูด สีผสมอาหารและ GMOs (การตัดแต่งพันธุกรรม) เช่นเดียวกับอาหาร ที่มีน้ำตาลสูงและน้ำมันคุณภาพต่ำ

ไม่ควรทำ: เลิกกินอาหารแปรรูปทั้งหมด เพราะบางอย่างก็มีประโยชน์ เช่น ผัก ไขมในกระป่องและผักกระป่องอื่นๆที่ผ่านการแปรรูปน้อย และอาหารแปรรูปน้อยอื่นๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น อาหารเช้าซีเรียล นมที่เพิ่มแคลเซียมและวิตามินดี การ อ่านฉลากจะทำให้สามารถเลือกอาหารแปรรูปที่มีประโยชน์ได้รวมทั้งลดอาหาร GMOS ได้ด้วย



3. หวานเมล็ดพันธุ์เพื่อการกินคลีน

ควรทำ : หันไปหาอาหารจากพืชพันธุ์ในการได้อิ่ม “ไม่ได้หมายความว่าคุณต้องเป็นมังสวิรัติหรือกินอาหารแบบบวแกน แค่กินผลไม้ ถั่ว ธัญพืช สมุนไพรและพริก เพื่อให้มันใจว่าคุณจะได้รับคุณค่าทางอาหารอย่างเพียงพอ” จาเร็ด คอช นักโภชนาการกล่าว แนวทางที่ง่ายที่สุดคือเติมผักผลไม้ในอาหารครึ่งหนึ่งของมื้อนั้นๆ

ไม่ควรทำ: ลีมโปรตีน หากคุณลีมที่จะกินเนื้อเข้าไปด้วย แม้ว่าอาหารจากพืชบางชนิดจะมีโปรตีนสูง เช่น เมล็ดเชียเมิปอร์ตีน 12 กรัม เมล็ดกัญชา 10 กรัม ถั่วเลนทิล 18 กรัม และแครนเบอร์รี่เมิปอร์ตีนถึง 17 กรัม

4. โยลเกรน

ควรทำ : “เลือกข้าวกล้องหรือธัญพืชไม่ขัดสีมากกว่าธัญพืชแปรรูป” เชฟเดวิน อเล็กซานเดอร์ นักเขียนตำราอาหารขายดีของนิวยอร์กไทม์ส นักวิจัยอาร์วาร์ดแนะนำว่าหนึ่งในสี่ของจำนวนครัวเมิโยลเกรน ต้องขอบคุณที่การศึกษานั้นแสดงให้เห็นว่าโยลเกรน ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคเบาหวานประเภท 2 และโรคเมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการปรุงรักษาไม่ขัดสีรวมถึง การรับประทานข้าวกล้อง พาสต้า และข้าวสาลี

ไม่ควรทำ: หลงกลับบรรจุภัณฑ์ที่ทำให้เกิดความสับสน เช่น “มัลติเกรน” “ข้าวสาลี 100 เปอร์เซ็นต์” ซึ่งคำเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงธัญพืชไม่ขัดสี แนวทางง่ายๆ ในการมองหาโยลเกรนคือต้องมีธัญพืชเป็นส่วนผสมแรก ไม่มีน้ำตาลเพิ่มเข้ามา อัตราส่วนคาร์โบไฮเดรตให้เส้นใยน้อยกว่า 10: 1 และฉลากคำว่า “โยลเกรน”

5. ทานเนื้อสัตว์อย่างเพียงพอ

แม้หลายคนมองว่าการทานอาหารมังสวิรัติเป็นทางที่ดีในการกินคลีน แต่เนื้อสัตว์ เองก็สามารถร่วมกับการกินคลีนได้เช่นกัน

ควรทำ : “เลือกเนื้อสัตว์ที่มีคุณภาพสูง เลี้ยงอิสระในทุ่งหญ้า ปราศจากยาโมนร์ และยาปฏิชีวนะอื่นๆ” การศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารโภชนาการในปี 2010 พบว่าเนื้อวัว ที่เลี้ยงด้วยหญ้ามีคอลอเรสเทอรอลน้อย มีกรดไขมันอิมต้าสูง และมีวิตามินเอ วิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านมะเร็งและโอเมก้า 3 สูง

ไม่ควรทำ: การกินเนื้อสัตว์มากเกินไปอาจก่อมะเร็งได้ แนะนำให้กินไม่เกิน 3-4 盎司ของอาหารทั้งหมด เพื่อสุขภาพที่ดี



6. ตอบสนองความหวานโดยวิธีธรรมชาติ

ควรทำ : เลือกสารให้ความหวานจากธรรมชาติมากกว่าน้ำตาล ในขณะที่สมาคมโรคหัวใจเมริกันแนะนำให้ทานน้ำตาลไม่เกินหกช้อนชาต่อวันสำหรับผู้หญิงและเก้าช้อนชาสำหรับผู้ชาย ผู้หญิงโดยเฉลี่ยทานมากกว่าสองเท่าของจำนวนที่แนะนำ “สารให้ความหวานตามธรรมชาติมีรสชาติที่โดดเด่นและแรร์ๆ จำนวนมากกว่าสารอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย”

ไม่ควรทำ: กินหรือดื่มอะไรมากตามที่มีสารให้ความหวานเทียม เช่น ซูคราโลสหรือสารให้ความหวานอื่นๆ ปี 2014 มีการศึกษาที่พิมพ์ในวารสาร Nature พบร่องรอยของการที่ผู้คนดื่มน้ำอัดลมที่ไม่มีแคลอรี่ดังกล่าว อาจก่อให้เกิดการเผาผลาญอาหารที่ผิดปกติและมีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคเบาหวาน ทางเลือกที่ปลอดภัยให้เลือกสารจากธรรมชาติ เช่น น้ำผึ้งจากน้ำตาล น้ำว่านหางจระเข้ น้ำเชื่อมเมเปิล молot บาร์เลย์ หรือน้ำเชื่อมข้าว

7. ข้อปฏิบัติอย่างชาญฉลาด

ควรทำ : พยายามซื้อปั้งอาหารสดโดยการตรวจสอบวันหมดอายุก่อนซื้อ และเลือกที่สดใหม่จากร้านขายของชำ “คนจำนวนมากไม่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ เพราะอ้างว่า มันหมดอายุเร็ว” เชฟเดวิน อเล็กซานเดอร์กล่าว “มันเสียเร็วกว่าอาหารแปรรูปก็จริง แต่ถ้าคุณซื้อวันหมดอายุและเก็บไว้ในตู้เย็น ก็สามารถยืดเวลาที่อาหารจะเสียออกไปได้”

ไม่ควรทำ: เลือกซื้ออาหารโดยไม่ทราบความแตกต่างระหว่างฉลาก “ขายโดย” และ “ใช้งานโดย” ศึกษาฉลากให้ดีเพื่อความปลอดภัยในการรับประทาน

8. สร้างความสมดุลในงานอาหาร

ควรทำ : ทำให้แน่ใจว่าคุณกินโปรตีนที่ดี คาร์โบไฮเดรตที่หลากหลายในหนึ่งมื้ออาหาร ตัวอย่างเช่น คาร์โบไฮเดรตที่เชิงซ้อนรวมถึงพืชตระกูลถั่ว ผัก แป้งและขนมปัง ธัญพืชไม่ขัดสีและธัญพืช ในขณะที่โปรตีนรวมถึงเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ขาว ถั่ว สัตว์ปีก

ไม่ควรทำ: “เมื่อทานอาหารเย็นคุณไม่ควรกินขนมปังและแป้ง แต่อาจมีแก้วไวน์ ชักแก้วและของหวานเล็กน้อย” เชฟจาก The Biggest Loser เชฟเดวิน อเล็กซานเดอร์ แนะนำ



9. รักษาระดับความชุ่มชื้น

ควรทำ : ดื่มน้ำปริมาณมากตลอดชีวิตประจำวันของคุณ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ดื่มน้ำทุกถึงแปดแก้ว หรือปริมาณสองลิตรทุกวัน จำนวนที่คุณต้องดื่มแตกต่างกันไปในแต่ละคนขึ้นอยู่กับระดับกิจกรรมและสภาพภูมิอากาศ หากคุณไม่ได้เป็นแฟนตัวยงของ H_2O คุณสามารถเพิ่มปริมาณของอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ 85 ถึงร้อยละ 95 เช่น ผักซีฟรั่ง มะเขือเทศส้ม และแตงโม

ไม่ควรทำ: ดับกระหายโดยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การกินคลีนบางครั้งแนะนำให้เลิกดื่มแอลกอฮอล์ไปเลย หากคุณเลือกที่จะทำเช่นนั้น อาจเลือกดื่มได้ในวันหรือโอกาสพิเศษ หรือเลือกไวน์แดงซักแก้วที่ดีต่อสุขภาพแทน

ที่มา : <http://www.healthydeejung.com/?p=875>



เคล็ดลับที่ 3

“สิ่งที่ควรและไม่ควรทำกับการกินอาหารคลีน”

กินคลีนคือ การรับประทานอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อยที่สุด และใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุดปราศจากสารเคมีปรุ่งแต่งอื่นๆ



การรับประทานคลีนเป็นการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนั้นก็ควรจะทำให้แบบพอดีไม่ตึงเกินไป หรือหละหลวมเกินไป เพราะอาจจะทำให้ที่คาดหวังไว้ไม่สำเร็จผล

1. ควรแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อย่อย

การกินคลีนที่ดีสำหรับผู้ออกกำลังกายและควบคุมอาหาร คือเปลี่ยนจากการกิน 3 มื้อต่อวันเป็น 6 มื้อต่อวันโดยแบ่งย่อยให้แต่ละมื้อเป็นมื้อเล็กๆ และให้ห้องหมัดมีปริมาณแคลงหรือรวมเท่ากับการกินอาหารสามมื้อปกติ วิธีนี้จะส่งผลดีต่อระบบเผาผลาญและช่วยให้ร่างกายไม่รู้สึกหิวบ่อยจนต้องกินเกินปริมาณ จึงเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักช่วยให้ร่างกายถูกกระตุ้นรับการเผาผลาญอยู่เสมอ



2. ควรกินอาหารเช้าสมอ

โดยมากผู้ที่กินคลีนคือผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ผู้คนจำนวนหนึ่งยังมีความเชื่อผิดๆ ว่าการกินอาหารน้อยลงจะช่วยทำให้ผอมได้เร็วขึ้น การหลีกเลี่ยงอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญของวันจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายรู้สึกไม่สดชื่น ทำให้จ่วงเหงาหวานนอน อ่อนเพลีย และไม่มีเรี่ยวแรง ยังส่งผลให้ระบบเผาผลาญทำงานช้าลง และเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเนื่องจากความทิวทัրควบເຄມາໄວในมื้อเที่ยง ทั้งหมด ส่งผลให้การกินอาหารอย่างขาดสติจนเกินความต้องการของร่างกายได้



3. ควรกินอาหารประเภทโปรตีนทุกมื้อ

โปรตีนมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ คนที่มีปริมาณกล้ามเนื้อมากจะส่งผลให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดี โดยเฉพาะโปรตีนที่เป็นประเภทลีนร่วมกับคาร์บอไฮเดรตเชิงซ้อน การกินทั้งสองชนิดพร้อมๆ กันจะช่วยลดอัตราการสะสมไขมันในร่างกาย ขณะการเปลี่ยนแปลงเป็นไขมัน ซึ่งสามารถพบลีนโปรตีนได้ในเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ไก่ นมไขมันต่ำและอกไก่ ส่วนคาร์บอไฮเดรตเชิงซ้อนจะอยู่ใน ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง ธัญพืช และผักผลไม้



4. ควรมีอาหารคลีนติดตัวอยู่เสมอ

หากอยากรสเป็นคนสุขภาพดี จะต้องมีการวางแผนกินคลีนอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะผู้ที่ต้องออกนอกร้านทุกวันควรเตรียมอาหารคลีนแบบง่ายๆ สำหรับเปิดตัวเวลาไว้เสมอ เช่น ขนมปังโฮลวีท ทูน่ากระเพาะป่อง ผลไม้ หรือนมไขมันต่ำสักกล่องที่หาซื้อได้จากร้านสะดวกซื้อใกล้ๆ ฯลฯ เป็นต้น เนื่องจากเวลาที่ไม่สามารถหาอาหารคลีนกินได้หรือในยามที่รู้สึกหิว ก็จะได้หยิบออกมากินลดความอยากลงไปได้บ้าง



5. ไม่ควรเลือกินอาหารแปรรูปบ่อยๆ

อาหารแปรรูปในที่นี้ไม่ได้มีเพียงแต่เมนูอาหารตามสั่งหรืออาหารแข็งในร้านสะดวกซื้อ แต่รวมไปถึงข้าวขัดสี น้ำตาลทรายขาว ผงปรุงรสประเภทต่างๆ ซึ่งล้วนต้องผ่านกระบวนการแปรรูปมหาศาลขั้นตอน ทำให้สารอาหารที่มีสลายไปจนแทบไม่เหลืออิทธิพล เครื่องปรุงยังอุดมไปด้วยโซเดียมที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการลดน้ำหนัก เมื่อกินเข้าไปบ่อยๆ จะสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวตามมาด้วย

6. ไม่ควรใช้น้ำตาลเทียมทดแทน

แม้ว่าน้ำตาลเทียมจะมีปริมาณแคลอรี่ต่ำ หรือเป็นศูนย์หลายคนเชื่อว่ามันจะช่วยลดความอ้วน และลดความอยากอาหารหวานโดยไม่ส่งผลกระทบใดๆ ต่อร่างกาย ในการเป็นจริงน้ำตาลเทียมเหล่านี้มีผลิตขึ้นจากสารเคมีที่ไม่ได้มาจากธรรมชาติ ซึ่งจะให้โทษต่อร่างกายเมื่อได้รับในปริมาณมาก จนกล้ายเป็นตัวภัยโรคตามมาในอนาคตได้

7. ไม่ควรต้มแอลกอฮอล์บ่อยๆ

แอลกอฮอล์คือเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยน้ำตาลในปริมาณสูง ทำให้มันมีแคลอรี่มาก เช่นเดียวกับเครื่องดื่มน้ำอัดลม แคมยังพ่วงมาด้วยแอลกอฮอล์ที่ทำให้เกิดความมึนเมา เมื่อได้ก็ตามที่รู้สึกอาหารที่จะหยิบจับเข้าปากก็จะไม่สามารถบังคับได้ ดังนั้นเมื่อได้ก็ตามที่แอลกอฮอล์เข้าคอ ก็เตรียมตัวเอาไว้ได้เลยว่าคืนนั้นจะต้องมีอาหารทำร้ายสุขภาพตามเข้าไปอีกหลายอย่างแน่นอน

ถึงแม้การกินคลีนจะมีหลักการที่ยุ่งยากนิดหน่อยแต่ผลลัพธ์ที่ออกมานั้น คุ้มค่า กับการลงทุนยิ่งนักมันคือผลกำไรที่มากมหาศาลต่อร่างกายของเรา แต่เราต้องรู้ว่ามีสิ่งด้วยว่าสะดวกและเหมาะสมกับเราหรือไม่ ที่มาของข้อมูล <http://www.sahaherbal.org/article/7->

เคล็ดลับที่ 4

“เทคนิคกินอาหารคลีน”



อาหารคลีน ไม่ได้หมายความยากอย่างที่คิดต่อให้ยุ่ง杂บ หัวปั้นก็กินคลีนได้ มาดูเทคนิคง่าย ๆ ในการกินคลีน ตามนี้ไม่มีอะไรขวางความເຮັດຕີໄດ້ແນ່ນອນ

เรื่องของการกินคลีน เชื่อว่า Yang มีอีกหลายคนที่เข้าใจว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ยากและ ดูวุ่นวาย ไม่ว่าจะเป็นการเลือกวัตถุดิบ หรือแม้แต่การที่ต้องลุกขึ้นมาทำอาหารทานเอง โดยเฉพาะคนที่มีไลฟ์สไตล์ที่ยุ่งตลอดเวลา คงคิดว่าการกินคลีนเป็นสิ่งที่ดูใกล้เกินเอื้อม เพราะหาเวลาเพื่อเอาใจใส่กับอาหารที่จะรับประทานไม่ได้ แต่เราขอแนะนำให้รับเปลี่ยน ความคิดเสียใหม่ แล้วมาลองใช้เทคนิคการกินคลีนที่ต่อไปยุ่งแค่ไหนก็ทำได้ ทำตามวิธี เหล่านี้ อย่างจะกินคลีนเพื่อลดน้ำหนัก หรือเสริมสร้างสุขภาพก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

ดื่มน้ำเยอะๆ

น้ำเปล่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับร่างกาย การดื่มน้ำเปล่าช่วยลดความอิ่มอาหาร และบรรเทาความทิรระห่วงวันได้ ทำให้คุณไม่รู้สึกหิวจนหน้ามืดตามัว และเพลśnieียบ อาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลสูงๆ มากินจนทำให้อ้วนໄง่ล่ะ

หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากแป้งขาวทุกชนิด

แป้งขาวเป็นตัวการของความอ้วนและผลเสียที่ตามมาต่อสุขภาพ ฉะนั้นโบกมือลา ผลิตภัณฑ์อาหารจากแป้งขาวอย่างเช่น ขนมปัง ข้าว หรือเส้นพาสต้าบางชนิดໄປได้เลย และเปลี่ยนมาปรับประทานอาหารที่ทำจากแป้งไม่ขัดสีแทน เช่น แป้งโซลวีท หรืออัญพีชnid อีกนิด นอกจากจะมีค่าดัชนีน้ำตาลน้อยกว่าแล้ว ก็ยังอุดมด้วยไฟเบอร์ ดีกับสุขภาพสุด ๆ ไม่ต้องกลัวน้ำหนักจะขึ้นด้วย



ห้ามขาดมื้อเช้า

มื้อเช้าแบบคลีนๆ ไม่ใช่เรื่องยาก แค่เพียงคุณมีผลไม้สด ซีเรียลแบบโฮลวีท หรือรัฐพีช และนมสดหรือนมถั่วเหลืองก็เพียงพอแล้ว ซึ่งอาหารเหล่านี้คุณสามารถซื้อเก็บไว้รับประทานแบบสปดาห์ต่อสปดาห์ได้ แล้วก็อย่าลืมว่าไม่มีเวลา กินมื้อเช้าด้วยนะครับ เพราะการขาดมื้อเช้านี้ล่ะ คือสาเหตุของความอ้วนและความเสี่ยงภัยสุขภาพอีกด้วยโดยเลย อยากรู้ว่ามีอะไรบ้างนั้นก็ตามไปอ่านกันได้ที่ จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าไม่กินอาหารเช้า? หรือถ้าอยากจะได้เมนูอาหารเช้าเพื่อสุขภาพแบบจัดเต็มก็ตามนี้เลยค่ะ

หลีกเลี่ยงอาหารในกลุ่มอาหารได้เอตทุกชนิด

คุณอาจจะคิดว่าอาหารที่ติดฉลากกว่า ไขมันต่อ ไม่มีไขมัน หรือเติมสารให้ความหวานแทนน้ำตาล จะเป็นอาหารที่ดีกับสุขภาพ แต่จริง ๆ แล้วอาหารเหล่านั้นไม่ได้ใกล้เคียงกับการเป็นอาหารคลีนเลยล่ะ เพราะแม้ว่าจะลดปริมาณไขมันหรือน้ำตาลงแต่ก็ต้องเติมสารเคมีต่างๆ เข้าไปเพื่อให้อาหารไม่เสียรสชาติไปจากเดิมมากนัก ซึ่งผิดจากจุดประสงค์ในการกินคลีนไปมากโข เลย กลับมารับประทานอาหารแบบเดิมๆ ที่มีไขมัน หรือน้ำตาลในปริมาณปกติได้กว่า ได้ประโยชน์กว่าเยอะ

ลด ละ เลิก กะเพ

กะเพช่วยทำให้สมองของเรารаЛีนตัวได้ แต่ก็ไม่ใช่เครื่องดื่มที่ควรนำไปข่องเกี่ยวหากคุณคิดจะกินคลีนจริงๆ นั่นก็เป็นเพราะว่า กะเพฟมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ อาจทำให้ร่างกายเกิดการขาดน้ำได้ และถ้าหากดื่มมากไปก็จะส่งผลเสียต่อตับ ทำให้ตับไม่สามารถขับของเสียได้ดีเท่าที่ควร แणมเพิ่มความเสี่ยงโรคภัยต่างๆ และทำให้อ้วนขึ้นได้อีกด้วย ลองค่อยๆ ลด กะเพลงแล้วเปลี่ยนมาดื่มน้ำอ่อนๆ ที่ดีกับสุขภาพ อ่อนๆ เช่น ชาหากดออกແนด์ไล่อน ชาโสม ชาอุ่หลง ชาเขียว ชาสาระแห่น หรือชาอื่นๆ ตามชอบ นอกจากจะช่วยบำรุงสุขภาพแล้ว ยังทำให้คุณไม่เกิดภาวะขาดน้ำอีกด้วย

โบกมือลาอาหารฟาสต์ฟู้ด

ความรวดเร็วและสะดวกเป็นจุดเด่นของอาหารฟาสต์ฟู้ด แต่ข้อเสียของอาหารประเภทนี้กลับมีเยอะกว่ามากเมื่อนำมาเทียบกับ ทั้งเบงขาว น้ำตาล โดยเฉพาะไขมันตัวร้ายอย่างไขมันทรานส์ แค่เพียงคุณอยู่ให้ห่างจากอาหารฟาสต์ฟู้ดในทุกราย ท่านี่ก็เป็นการช่วยทำให้คุณกินคลีนได้มากขึ้นแล้วล่ะ



เลือกของว่างอย่าง什么样ฉลาด

การกินคลีนไม่ได้แปลว่าคุณไม่สามารถกินของว่างได้ ตราบใดที่คุณเลือกของว่างคลีนๆ มารับประทานอย่างพอเหมาะสม คุณก็ไม่มีทางหลุดจากวิถีแห่งการกินคลีนอย่างแน่นอน ซึ่งของว่างคลีนๆ ที่ดีกับสุขภาพก็ได้แก่บรรดาถั่วนิดต่างๆ ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติ ไม่เติมเกลือ หรือเติมน้ำตาล ผลไม้สด หรือผลไม้อบแห้งที่ไม่มีการแต่งรสชาติ หรือถ้าใครชอบกินผักมากเป็นพิเศษ ก็อาจจะรับประทานพอกก้านผัก อาทิ ขันฉ่ายฝรั่ง ก้านคะน้าต้ม แครอทต้ม มันฝรั่งต้ม แต่กรีบประทานในปริมาณที่พอเหมาะสม อย่าให้เยอะจนเกินไป เพราะอาจได้แคลอรีสูงเกินจำเป็น อย่ากรุว่าของว่างแบบไหนจะคลีนสมใจต้องมาตรฐานนี้

รับประทานเป็นมื้อเล็ก วันละ 5-6 มื้อ

การย่อยมื้ออาหารหลักลงจาก 3 มื้อแบบเต็มอิ่ม มาเป็น 5-6 มื้อต่อวันแบบเบาๆ จะช่วยกระตุนให้ร่างกายสามารถเผาผลาญได้ตลอดทั้งวัน อีกทั้งยังช่วยลดความอยากอาหาร ทำให้ควบคุมปริมาณแคลอรีที่รับประทานเข้าไปปัต่อวันได้ดียิ่งขึ้น แต่ก็อย่าคิดว่าการรับประทานวันละ 5-6 มื้อย่อยๆ นั้นจะทำให้คุณสามารถกินอะไรตามใจปากได้นะ ถ้าคิดจะกินคลีนก็อย่าหลุดคอนเซ็ปต์เด็ดขาด เลือกผักผลไม้สด และอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติมากเกินไป เลี่ยงการเติมสารสังเคราะห์ต่างๆ ลงในอาหารโดยสิ้นเชิง เท่านั้นก็เอลร์ตี้แล้ว

เพล Ara หน่อยกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มอีกชนิดที่ควรเลี่ยงก็คือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้คุณเกิดภาวะขาดน้ำ และรู้สึกอยากอาหารเพิ่มขึ้น แต่ก็ใช่ว่าจะดื่มไม่ได้เลยนะ แค่เพียงดื่มให้พอเหมาะสม โดยผู้ชายไม่ควรเกินวันละ 2 แก้ว และผู้หญิงไม่ควรเกินวันละ 1 แก้ว ทั้งนี้ยังควรเลือกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อย หรือให้ดีก็เป็นไวน์แดงไปเลยก็ได้ เพราะการดื่มไวน์แดงวันละ 1 แก้วช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจได้ดีเยี่ยมสุดๆ

รับประทานเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงแบบตามธรรมชาติ

การกินคลีนไม่ได้แปลว่าต้องกินแต่ผัก ผลไม้ เพราะเนื้อสัตว์ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรขาด แต่ควรเลือกเนื้อสัตว์แบบออร์แกนิก เลี้ยงตามธรรมชาติและกินหมู เพราะเนื้อสัตว์เหล่านั้นจะมีไขมันน้อย รวมทั้งมีวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงในโรงเรือนด้วยอาหาร สังเคราะห์ จะกินทั้งที่ก็ต้องเลือกกันหน่อย จะได้ดีกับสุขภาพแบบสุดทาง



มีผักหรือผลไม้แข็งติดตื้อเย็นไว้เสมอ

สำหรับคนที่กินอาหารคลีน แนะนำว่าผักและผลไม้สดเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ฉะนั้น ไม่ว่าคุณจะมีเวลาหรือไม่มีเวลาในการทำอาหาร คุณก็ควรจะมีผักหรือผลไม้แข็งติดตื้อเย็นไว้อยู่เสมอ เพื่อในกรณีที่คุณไม่สามารถหาผักรับประทานได้ คุณจะได้นำผักเหล่านั้นมาใช้ปรุงอาหารได้ในทันที ประหยัดเวลาในการอุ่นไปทางซื้อ และยังได้สารอาหารครบถ้วนอีกด้วย

เตรียมอาหารทุกอย่างไว้ตั้งแต่วันหยุดสุดสัปดาห์

สำหรับคนที่จะมีเวลาว่างในช่วงวันหยุด การกินคลีนของคุณตลอดสัปดาห์ จะไม่มีทาง溯ดุดถ้าหากคุณเตรียมอาหารทุกอย่าง ไว้ให้เรียบร้อยตั้งแต่ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ โดยให้สะ不死ต่อการหยิบมาใช้มากที่สุด นอกจากจะทำให้คุณไม่เสียเวลาแล้ว คุณก็ยังจะได้กินอาหารคลีนจริง ๆ ตามที่คุณต้องการโดยไม่ต้องไปเสียเงินหารับประทานนอกบ้าน



เคล็ดลับที่ 5

“หลักในการจัดอาหารคลีน”

- ข้าวสีให้น้อยที่สุด เช่น ข้าวก็ไม่เลือกที่ขัดจนเป็นข้าวสวยขาว ส่วนขนมปังก็ไม่เลือกแบบเนื้อนุ่มขาวจิ้นน่าอร่อย หรือขนมปังขัดขาวก็ให้เลี้ยงอย่างโคนัท, คุกเก้ และเบเกอรี่อื่นๆ

- ปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี้ยงการใช้น้ำมันทอดหรือผัดจนท่วม แต่อาจเติมน้ำสลัดจากน้ำมันธรรมชาติดี ไม่ปรุงน้ำตาล, น้ำปลา, เกลือหรือเติมรสจัดจนทำให้รสผิดไปจากธรรมชาติมากไป

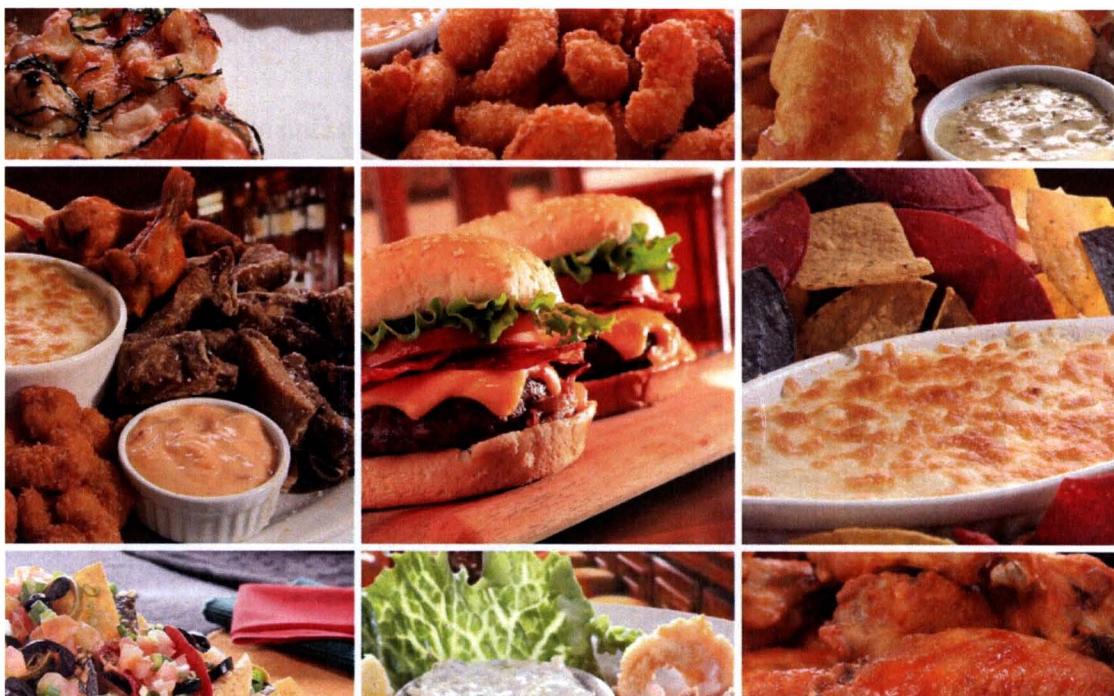
เทคนิคที่ผู้เชี่ยวชาญก้านแนะนำให้โดยละเอียด 7 ประการ มีดังนี้

- อาหารเข้าขาดไม่ได้ (ภายใน 1 ชั่วโมงหลังลีมตาตีน)
- แบ่งมื้ออาหารรับประทานเป็นมื้อย่อย เช่น 4 หรือ 6 มื้อต่อวัน
- เลือกริโภคโปร์ตีนแบบ “ไม่ติดมัน” และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (เช่น ข้าวกล้อง, ขنمปังโอลวิต) ทุkmื้อ
- รับประทานไขมันดีทุกวัน เช่น น้ำมันปลา, ปลาทู, น้ำมันมะกอก, น้ำมันสุขภาพอื่นๆ
- คุณส่วนของอาหาร (portion) ให้ดี ไม่ควรเลือกใช้สีใหญ่หรือรับประทานอเมริกันไชส์
- รับประทานไฟเบอร์, วิตามิน, สารอาหารและเอ็นไซม์จากพักสดและผลไม้
- สำคัญที่ดี “น้ำเปล่า” ให้ได้วันละ 2-3 ลิตร



ส่วนของกินที่ควร “เลี่ยง” นั้นมีในกลุ่มต่อไปนี้

- แป้งขัดขาว อย่าง แป้งข้าวสาลี, ขنمปังขาว, ปาท่องโก๋, เค้ก, คุกเก้, เปเกอรี่ และอาหารที่ทำจากแป้งหรือน้ำตาล น้ำหวาน รวมถึงน้ำตาลเทียม เครื่องดื่มหวานทุกชนิดควรเลี่ยง อย่าง กาแฟชงสำเร็จ, กาแฟทรีอินวัน, ชาเขียว รสหวาน, น้ำอัดลม, น้ำหวานหรือแม้แต่น้ำผลไม้
- แอลกอฮอล์ทุกประเภท ไม่ว่าจะไวน์, เหล้า, เบียร์, ยาดอง, กระเช้า, สาโท หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ อย่างค็อกเทล
- ไส้กรอก รวมถึงแฮม, เบคอน, กุนเชียง, หมูสารคด, หมูแผ่น เพราะอาหารแปรรูปเหล่านี้ มักใส่ “ไนโตรต์” ซึ่งเป็นกลุ่มดินประสิวให้เนื้อแดงน่ากิน
- ผงชูรสและซุปก้อน ควรเลี่ยงถ้าเป็นไปได้ ทางเลี่ยงง่ายๆ คือระวัง “น้ำซุป” ทั้งหลาย เพราะมักใส่ผงชูรสและซุปปรุงรส เช่น ในก๋วยเตี๋ยวն้ำ, แกงจืด, ต้มยำ, อาหารจีนโดยเฉพาะที่รับประทานนอกบ้าน



เคล็ดลับที่ 6

“10 เครื่องปรุงที่คนรักการ” กินคลีน “ควรมีติดบ้าน”

1. Apple Cider Vinegar

มีรสชาติเปรี้ยว สามารถใช้ปรุงอาหารได้ เช่น ใช้เป็นน้ำสลัด น้ำจิ่มหรือซอส ให้เลือกชนิดที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งโดยเฉพาะ จะยิ่งดีมาก เช้าไปใหญ่ เพราะเจ้า Apple Cider Vinegar นี้ ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการเสียดท้อง ช่วยในการดูดซึมของแคลเซียมและปรับสมดุลของร่างกาย



2. น้ำมันมะพร้าว

เป็นน้ำมันที่มีประโยชน์หลายด้าน ใช้บำรุงผิวได้ ใช้เช็ดเครื่องสำอางก็ได้ มีข้าวต่างชาตินิยมใช้น้ำมันมะพร้าวอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะการปรุงอาหาร เพราะกลิ่นหอม รสชาติอร่อย ใช้อบ ย่าง คั่วอาหารได้อย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นสมุนไพรหรือทำขนมได้ด้วย

เพราะเป็นไขมันจากพืช จึงทำให้น้ำมันมะพร้าวช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันเข้าสู่ร่างกายของเรออย่างดี ดังนั้นการปรุงอาหารด้วยน้ำมันมะพร้าวปริมาณพอเหมาะสมดีต่อร่างกายແனอนนอกจากจะนำมาปรุงอาหารแล้ว อย่างที่กล่าวข้างต้นถึงประโยชน์ที่หลากหลายของน้ำมันพืชชนิดนี้ เรายังสามารถใช้บำรุงผิวพรรณได้ด้วย จึงทำให้บ้างบ้านมีขาดน้ำมันมะพร้าวในครัวและในห้องน้ำด้วยเช่นกัน



3. เมย์ใส หรือ กี (Ghee)

ทำมาจากนมวัวหรือนมควายล้วนๆ มีลักษณะใส จึงเรียกว่าเมย์ใส สำหรับกินได้สามารถใช้ปรุงอาหารได้ เช่น ใช้ทอดแทนน้ำมัน หรือใช้อบกีได้ สำหรับกินนั้น ถ้าจะให้ดีจริงๆ ควรทำจากนมวัวเลี้ยงธรรมชาติ เมื่อันที่คุณอินเดียทำ เพราะจะยังคงคุณค่าทางอาหารและคุณภาพมากกว่าที่ทำจากเนยตะวันตกหรือวัวอุตสาหกรรม เพราะถึงก็จะเปี่ยมไปด้วยไขมันแต่กีเป็นไขมันที่ดี อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานของเรา



4. ถั่วเขียว (Green Mung)

ถั่วเขียวเป็นถั่วที่มีประโยชน์มาก แฉมยังหาซื้อด้วยแล้วราคาถูก ถั่วเขียวครัวมีติดบ้านเอาไว้ เพราะนำมาปักรวบเป็นถั่วงอกก็ได้ หรือจะนำมาต้มรับประทานก็ได้ หรือโครงจะนำมาราดเป็นของหวานก็ได้ ค่อนข้างคลีนเหมือนกันนะ ถ้าทำแบบไม่หวานเกินไป เรียกได้ว่าช่วยให้หายอยากของหวาน และยังคงคุณค่าทางอาหารสูงอีกด้วย



5. เกลือ (Salt)

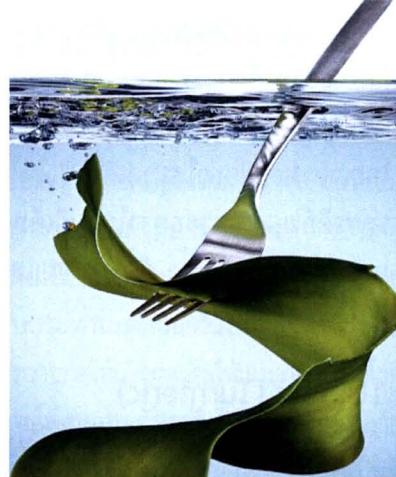
เกลือป่นที่นำไปผ่านการกัดสีและปรุงแต่งมาบ้าง แตกต่างจากเกลือธรรมชาติอย่างเกลือทะเล ที่มีลักษณะเป็นก้อนคล้ายหินเล็กๆ แห้งเมื่อถูกแสงอาทิตย์หรือลม ซึ่งเกลือนี้แหลมมีการเก็บกัก存ไว้จากธรรมชาติและแร่ธาตุอย่างต่อจะทำให้อาหารที่เรารับประทานรสชาติอร่อยขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ การรับประทานเกลือในปริมาณพอเหมาะสมคือกุญแจสำคัญสำหรับอาหารแสนอร่อย คนทานคลีนจึงนิยมใส่เกลือแทนเครื่องปรุงรสชาติเเค่เล็กน้อย หรือบางคนก็ใช้เกลือผสมน้ำอุ่นในการกั่วปากอีกด้วยจริงๆ ประโยชน์ของเกลือมีอีกมาก มีติดบ้านไว้เหละดี



6. สาหร่ายทะเล (Seaweed)

สาหร่ายทะเลที่เราพูดถึงนี้คือสาหร่ายแบบสดๆ ที่เห็นในร้านอาหารญี่ปุ่นนะ ไม่ใช่แบบทอตกรอบปูรุสทั่วไปที่มีคลีนเลย โดยสาหร่ายแบบสดๆ นี้มีประโยชน์อย่างมากสำหรับคนที่อยากทานคลีน เพราะอุดมไปด้วยไอโอดีน เหล็ก แมกนีเซียม แคลเซียม และยังรวมไปถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อเลือดของมนุษย์อีกมากมาย

สาหร่ายทะเลสามารถนำมาปรุงในสลัด ซุป สตู เส้นบักวีท และอื่นๆ อีกได้ หรือจะเอามาทำแบบไทยๆ ก็ได้เช่นกัน



7. สาหร่ายสไปรูลิน่า (Spirulina)

สาหร่ายสไปรูลิน่าอุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ วิตามินหลากหลายชนิดและแร่ธาตุที่ดีต่อร่างกาย ใช้แบบเป็นผงสำเร็จทำให้รับประทานได้ง่าย โดยสามารถนำมารดับเบลลงได้ด้วยเพื่อลดกลิ่นที่อาจจะไม่หอมน่ารับประทานนัก เช่น ผสมกับบัน้ำผลไม้สด หรือปั่นกับผลไม้ก็จะได้สมูรตี้ที่แทนจะเหลือง หรือถ้าใครที่จะทานแบบง่ายๆ ก็ผสมน้ำเปล่าทานได้เลย



8. ครีมขาสำหรับทานบบมปัง

สำหรับคนที่ทานคลีน ขนมปังโยเกิร์ตในตอนเช้าที่รีบๆ ก็ง่ายดีเมื่อกิน แต่ถ้าทานขนมปังอย่างเดียว ก็ไม่ค่อยดีนัก แต่จะให้ทาเย็นหรือบนมันข้นหวานก็ไม่คลีน เอาเสียเลย ให้ลองช้อคريمขาขนมปังที่ทำจากงาดำหรืองาขาวมาลองสิ มีขายในซูเปอร์มาร์เก็ตห้ามายากหรอกนะ เวลาหาก็อย่าเท้ายะอะจะเกินไป เพราะบางยี่ห้อค่อนข้างหวานเหมือนกัน แต่ราขอยแนะนำไว้เป็นทางเลือกสำหรับคนรักสุขภาพ รับรองว่าอร่อย คลีนและมีประโยชน์มากๆ เลย

9. ซอสถั่วเหลือง (Soy Sauce)

คนเอเชียอย่างเราจะขาดซอสถั่วเหลือง ก็คงจะยาก ซึ่งการทานคลีนสามารถใช้ซอสถั่วเหลืองได้เช่นกัน แต่ให้เลือกแบบ Gluten-free โดยเฉพาะทานก้อย่าใส่มากเกินไป ให้ใช้เพื่อเพิ่มรสชาติก็พอ เพราะอย่างไรมันก็เป็นทานเค็มมากๆ ร่างกายบमาน้ำ หัวน้ำบอยและทำให้ทำงานหนัก



10. ขมิ้น (Turmeric)

ขมิ้นหาได้้ง่ายมากในบ้านเรามีประโยชน์หลายด้าน ทั้งนำมาปรุงอาหาร เช่น ข้าวหมกไก่ แกง ต้ม ผัด สารพัดที่จะนำมาประยุกต์ให้อร่อยอร่อยด้วยสมุนไพรชนิดนี้ แฉมสาวๆ ความมีขมิ้นติดบ้านไว้ด้วย เพราะยังใช้เป็นเครื่องประทินผิวได้เช่นกัน ที่นิยมมากๆ เลยคือนำมาผสมมะขามขัดผิว ทำให้ผิวผุดผ่อง นุ่มนวล เรียกได้ว่าเป็นเคล็ดลับของสาวๆ หลายคนเลยที่เดียวแต่ถ้าพูดถึงขมิ้นในฐานะเครื่องปรุงแล้ว ขมิ้นไม่ใช่แค่ให้กลิ่นหอมและรสชาติที่ดีกับอาหารเท่านั้นแต่ยังคลีนและมีประโยชน์มากๆ ต่อร่างกาย เปี่ยมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด และยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย ดังนั้นสำหรับคนที่รักสุขภาพอย่าลืมหาขมิ้นลงมาไว้ติดบ้านนะ



เคล็ดลับที่ 7

“น้ำมันที่ขายอยู่ในห้องตลาดต่างกันอย่างไรและควรใช้อย่างไร”



น้ำมันถือเป็นส่วนประกอบสำคัญในการประกอบอาหาร ซึ่งจัดอยู่ในหมวดของไขมันที่เป็นแหล่งพลังงานและยังมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ถึงแม้ว่าน้ำมันจะมีความสำคัญต่อร่างกายแต่การรับประทานมากจนเกินไป หรือเลือกใช้ไม่ถูกวิธีการอาจก่อให้เกิดผลเสียให้และก่อให้เกิดโรคกับร่างกายได้เช่นกัน ปัจจุบันมีน้ำมันหลากหลายประเภทให้เลือกบริโภค ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาหาข้อมูลเพื่อเบริรับเที่ยบและเลือกชนิดน้ำมันเพื่อนำมาปรุงอาหารได้อย่างถูกต้อง

ทำความรู้จักนิดของน้ำมันกันก่อน

น้ำมันสำหรับปรุงอาหารถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่น้ำมันพืชและน้ำมันที่มาจากการบดปั่นสัตว์สูตรโภคส่วนใหญ่จะเข้าใจผิดคิดว่า น้ำมันพืชต่างจากน้ำมันหมูหรือน้ำมันสัตว์ ตรงที่ให้พลังงานน้อยกว่าน้ำมันสัตว์ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด ความจริงแล้วไม่ว่าน้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์ก็จะให้พลังงานต่อหน่วยน้ำหนัก เท่ากัน คือ 1 กรัม จะให้พลังงานเท่ากับ 9 kcal ดังนั้นความเชื่อที่ว่า กินน้ำมันพืชแล้วไม่อ้วน จึงไม่เป็นความจริง เพราะไม่ว่าน้ำมันอะไร หากกินมากกินก็ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้เหมือนกัน น้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมูจะมีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันอิมตัวซึ่งมีคุณสมบัติเป็นไข้ได้ย่ามีอาการเย็น ไขมันสัตว์มีกลิ่นเหม็นหืนได้ด้วยเมื่อทิ้งไว้ที่อุณหภูมิธรรมชาติ ไขมันจากสัตว์นอกจากมีไขมันอิมตัวแล้วยังมีโคเลสเตอรอลอีกด้วย การกินไขมันสัตว์มากๆ ก็อาจจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลออนไลือดสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการ

ตัวเพิ่มขึ้นได้เหมือนกัน น้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมูจะมีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันอิมตัวซึ่งมีคุณสมบัติเป็นไข้ได้ย่ามีอาการเย็น ไขมันสัตว์มีกลิ่นเหม็นหืนได้ด้วยเมื่อทิ้งไว้ที่อุณหภูมิธรรมชาติ ไขมันจากสัตว์นอกจากมีไขมันอิมตัวแล้วยังมีโคเลสเตอรอลอีกด้วย การกินไขมันสัตว์มากๆ ก็อาจจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลออนไลือดสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการ

เกิดโรคหัวใจขาดเลือด ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันมะพร้าว เนื่องจากมีไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก เช่น กันน้ำมันพีช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันเมล็ดปาล์ม) มีคุณสมบัติที่ตรงข้ามกับน้ำมันสัตว์ น้ำมันพีชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบของทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข้ แม้จะอยู่ในที่เย็น เช่น แข็งเย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นที่น่าภัยหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้วปัจจุบันมีน้ำมันพีชหลายชนิดที่เป็นน้ำมันผสม เช่น น้ำมันรำข้าวผสมน้ำมันผ้าย หรือน้ำมันปาล์ม โอลีโอนผสมน้ำมันทานตะวัน เป็นต้น แต่ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันพีชชนิดผสมหรือไม่ผสม ต่างก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพเหมือนกัน

น้ำมันที่นิยมใช้ปรุงอาหารในปัจจุบัน

น้ำมันมะกอก

เป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวมากที่สุด ซึ่งจะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่อิ่นร่างกาย อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินอี เป็นตัวแครอทีน ที่จะช่วยให้ผิวนางมีความยืดหยุ่น ลดรอยเที่ยวย่นได้ น้ำมันมะกอกมีจุดเกิดควันต่ำ (หมายถึง เกิดควันได้ง่าย) จึงไม่เหมาะสมกับการปรุงอาหารที่ต้องใช้ความร้อน นิยมนำมาเป็นน้ำสลัด หรือเป็นส่วนประกอบของน้ำสลัด ข้อเสียเพียงอย่างเดียวคือมีราคาแพงและมีกลิ่นค่อนข้างชุนน้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันเมล็ดทานตะวัน, น้ำมันรำข้าวโดยมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในระดับปานกลาง ไม่เป็นไขที่อุณหภูมิต่ำ แต่ถ้าผ่านความร้อนอุณหภูมิสูงมากจะเกิดอนุมูลอิสระได้ง่าย จึงเหมาะสมกับการปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนปานกลาง เช่น การผัด หรืออาจนำมาราบาน้ำสลัด และมากรีนถั่วเหลืองนัก

น้ำมันรำข้าว

น้ำมันรำข้าวเป็นน้ำมันพีชชนิดหนึ่ง ผลิตจากรำข้าว มีอิทธิพล ซึ่งสารตัวนี้มีแต่ในรำข้าว สารตัวนี้จะช่วยต้านอนุมูลอิสระ และป้องกันการเกิดออกซิเดชันได้สูง ทำให้มีต้องใส่สารกันหืนในน้ำมันรำข้าว คุณภาพทางโภชนาการของน้ำมันรำข้าวก็ไม่แตกต่างจากน้ำมันถั่วเหลืองนัก

น้ำมันเมล็ดคำฝอย

เป็นน้ำมันพีชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงที่สุดในบรรดา น้ำมันพีชที่ใช้ปรุง อาหาร และยังมีกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ปัจจุบันจึงเป็นที่นิยมของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติและอาหารเพื่อสุขภาพ



น้ำมันปาล์ม

เป็นน้ำมันพืชอีกชนิดหนึ่งที่มีบทบาทใน วงการอาหารบ้านเรามากขึ้น จุดขายที่ใช้ในการโฆษณาคือไม่มีกลิ่นหืนและทอดได้กรอบ เนื่องจากมีกรดไขมันที่มีความอิ่มตัวมากกว่า น้ำมันพืชชนิดอื่นที่กล่าวมา แล้วทำให้น้ำมันปาล์มมีกลิ่นหืนมากกว่า และยังไม่เกิดครัวนเมื่อผัด หรือทอดอาหารที่อุณหภูมิสูง มีราคาถูกจึงเป็นที่นิยมใช้ในธุรกิจอาหาร แต่ด้วยความที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง และมีกรดไลโนอีกต่ำกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ จึงทำให้ค่าโภสเทอรอลสูงได้

น้ำมันมะพร้าว

เป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมาก และเป็นไขมันเดี่ยวไม่มีอุณหภูมิต่ำ จึงไม่ค่อยนิยมนำมาปรุงอาหาร แต่จะใช้เพื่อผลิตมาการรีนและสบู่ วิธีเลือกใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร

การใช้น้ำมันปรุงอาหารจะต้องคำนึงถึงความร้อนที่ใช้ประกอบอาหารเป็นหลัก เพราะนอกจากจะทำให้อาหารเหล่านั้นมีรสชาติที่เท่ากันแล้ว การเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสม สมกับชนิดและประเภทของการปรุงอาหารจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น การผัด ซึ่งใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อยหรือขลุกคลิกจะใช้น้ำมันชนิดใดก็ได้ เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันมะกอก การทอดอาหาร ที่ใช้น้ำมันมากและใช้ความร้อนสูงในการประกอบอาหาร เช่น ทอดไก่ ทอดปลา ทอด กุ้ง ทอดไข่ หรือทอดโดนัท ไม่ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เพราะจะทำให้เกิดครัวนได้ง่าย น้ำมันเหม็นหืน และทำให้เกิดความเหนื่อย เนื่องจากสาร “โพลีเมอร์” เกิดขึ้น น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอดอาหารในลักษณะนี้ คือน้ำมันชนิดที่ มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันหมู เพราะนอกจากจะปลอดภัยจากสารพิษที่จะเกิดขึ้นจากการใช้น้ำมันผิดประเภทแล้ว ก็ยังได้อาหารที่มีรสชาติดี กรอบ อร่อย ทำน้ำสลัด การทำน้ำสลัดประเภทต่างๆ ต้องใช้น้ำมันพืชที่ไม่แข็งตัวในอุณหภูมิต่ำ เป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก ข้อแนะนำเกี่ยวกับการใช้น้ำมันปรุงอาหาร



เคล็ดลับที่ 8

“น้ำมัน 5 ชนิดที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุดซึ่งหมายความว่าใช้กับสเปรย์น้ำมันสำหรับทำเบเกอรี่ ผัด ทอด ย่าง”

1.น้ำมันคานาโนล่า (Canola Oil)

จุดกเดิกวัน = 200°C

อัตราส่วนไขมันโอเมก้า6ต่อโอเมก้า3 = 2:1

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 62%, ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 32%

ตัวนี้เป็นน้ำมันที่ฝรั่งเศสให้เป็นพระเอกเลย เนื่องจากมีรสชาติที่เป็นกลาง มีน้ำมันสัมผัสบางเบา สามารถทนความร้อนได้สูง จึงทำให้สามารถทำอาหารได้หลากหลายประเภท สามารถใช้ในเมนูผัด โดยจะไม่ส่งผลต่อรสชาติ อีกทั้งยังมีราคาเป็นมิตรต่อเงินในกระเป๋าของท่าน อีกทั้งน้ำมันชนิดนี้ยังเป็นที่นิยมที่ผู้ผลิตสเปรย์น้ำมันแบบสำเร็จรูปนิยมทำออกขายตามชุปเปอร์มาเก็ต และที่สำคัญคานาโนลายังดีต่อสุขภาพมากกว่าน้ำมันชนิดอื่นๆ เนื่องจากมีโอเมก้า3ที่มากกว่าน้ำมันชนิดอื่นซึ่งช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ และลดการเกาะตัวของเกรตเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของเส้นเลือดหัวใจอุดตัน อีกทั้งยังมีกรดโอลิอิกซีนช่วยลดไขมันในเลือดได้ จึงมีส่วนที่จะลดโอกาสเกิดโรคหัวใจและโรงมะเร็งได้



ข้อควรรู้: น้ำมันคานาโนล่าส่วนมากในท้องตลาดมาจากพืชดัดแปลงพันธุกรรมหรือ GMO หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับพืช GMO สามารถเลือกผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรอง Organic Certified



2. น้ำมันมะกอก Light (Light Olive Oil)

จุดเกิดควัน = 242°C

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 74%, มีโอเมก้า 9 สูง

น้ำมันมะกอกนี้จึงๆแล้วมีมากมายด้วยกันหลายชนิด แต่ให้เลือกที่ฉลากเขียนว่า Light หรือ Extra Light สาเหตุที่ให้เลือกใช้ชนิดนี้ เนื่องจากว่าชนิด Extra Virgin หรือน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ ที่ผู้ผลิตสเปรย์น้ำมันสำเร็จรูปตามชุบเปอร์มาเก็ต์ผลิตออกมาราคาสูงกว่าเดิม ซึ่งชนิดนี้ไม่เหมาะสมกับการนำมาทำอาหารที่ต้องผ่านความร้อนเนื่องจากมีจุดเกิดควันแค่ 160°C ซึ่งถ้าผ่านกรรมวิธีที่ความร้อนสูงๆจนน้ำมันเสียก็จะนำมาสู่สารก่อมะเร็งสะสมในร่างกาย ดังนั้นจึงเหมาะสมสำหรับทำสลัดหรือพาสต้าเท่านั้น ซึ่งสเปรย์น้ำมันมะกอกสำเร็จรูปก็เหมาะสมสำหรับฉีดสลัดและพาสต้าเข่นกันแต่ส่วน Light และ Extra Light เป็นน้ำมันมะกอกที่ผ่านกรรมวิธีมาเยียบร้อยมีรสชาติสีและกลิ่นที่บางเบากว่าและจุดเกิดควันสูงถึง 242°C เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนสูง และยังมีไขมันไม่อิ่มตัวในสัดส่วนที่สูงขึ้น เดียวกับค่าในมาตรฐานอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยในเรื่องการหมุนเวียนโลหิต ระบบย่อย ผิวนาง ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกระดูก โภคะเริง ภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจได้ด้วย



ข้อควรรู้: น้ำมันมะกอกชนิดที่ฉลากเขียนว่า Olive Oil เฉยๆหรือ Pure จะมีส่วนผสมและคุณสมบัติที่เป็นกลางระหว่าง Extra Light และ Extra Virgin



3. น้ำมันอโวคาโด (Avocado Oil)

จุดเกิดความ = 271°C

อัตราส่วนไขมันโอเมก้า6ต่อโอเมก้า3 = 12:1

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 70%, โอเมก้า9และวิตามินEสูง

น้ำมันอโวคาโดเป็นน้ำมันที่สกัดจากเนื้ออโวคาโดสุก น้ำมันชนิดนี้ในเมืองนอกมีผู้นำไปผลิตสเปรย์น้ำมันด้วย แต่ในเมืองไทยยังไม่ค่อยแพร่หลายนัก จริงๆแล้วน้ำมันชนิดนี้มีจุดเกิดความสูงที่สุดในบรรดาไขมันทุกชนิด จึงเหมาะสมสำหรับใช้ทำอาหารหออดที่ความร้อนสูงๆ และยังอุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งเป็นไขมันชนิดดีเข่นกันซึ่งจะช่วยป้องกันการสะสมของไขมันในสันหลัง อีกทั้งยังมีคุณภาพและสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะช่วยปกป้องเซลล์ต่างๆ ช่วยคงความอ่อนเยาว์ บำรุงสายตา ช่วยลดโอกาสเกิดโรคมะเร็ง



ข้อควรรู้: ความร้อนและแสงเป็นศัตรุของน้ำมันอะโวคาโด การเก็บไว้ในที่เย็นและมีด เข่นตู้จะช่วยลดการเกิดกลิ่นหืนและยืดอายุการเก็บรักษา

4. น้ำมันมะพร้าว (Refined Coconut Oil)

จุดเกิดควัน = 232°C

86% ไขมันกรดลอริค(สารต้านแบคทีเรีย, สารต้านอนุมูลอิสระ, สารต้านไวรัส), 66% ไขมันไตรกลีเชอไรด์

น้ำมันมะพร้าว ก็ เช่นเดียวกับน้ำมันมะกอก ที่จะมีทั้งแบบบริสุทธิ์และผ่านกระบวนการ แบบ บริสุทธิ์หรือ Extra Virgin ซึ่งแบบบริสุทธิ์อาจจะให้สาค่าไม่เพียงประสูติในอาหารของคุณ อีก ทั้งยังมีจุดเกิดควันต่ำเพียง 177°C เท่านั้นเอง



ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวนิด Refined Coconut Oil จะเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าซึ่งมีจุดเกิดควันประมาณ 232°C ในขณะที่น้ำมันมะพร้าว บริสุทธิ์จะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงกว่า ในขณะที่น้ำมันมะพร้าวสกัดมีไขมันไตรกลีเชอไรด์มากกว่า ซึ่งจะช่วยเพาลังงานในตับแทนที่จะถูกเก็บเป็นไขมันในร่างกายได้ดีกว่า ซึ่งน้ำมันชนิดนี้ก็มีผู้ผลิตสเปรย์น้ำมันซึ่งดังอย่าง Pam ก็นำไปทำเป็นสเปรย์น้ำมันเหมือนกัน และพบว่ามีบางรายงานวิจัยรายงานว่าน้ำมันมะพร้าวนำมาซึ่งการลดลงของไขมัน

ข้อควรรู้: ให้เลือกน้ำมันมะพร้าวแบรนด์ที่เป็นออแกนิกและไม่ใช้สารเคมีในการกลั่นน้ำมัน



5. น้ำมันรำข้าว (Rice-Bran Oil)

จุดเกิดควัน = 254°C

อัตราส่วนไขมันโอมก้า๖ต่อโอมก้า๓ = 21:1

อุดมไปด้วยวิตามินอีและสารต่อต้านอนุมูลอิสระ

น้ำมันรำข้าวเป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่ผมแนะนำ
เนื่องจากมีราคาถูกและหาซื้อด้วยในประเทศไทย
น้ำมันรำข้าวสารสกัดจากจมูกข้าวและเปลือกด้าน
ในของข้าวซึ่งถูกเอาออกเมื่อข้าวกล้องกลายเป็นสี
ขาว ในเมืองนอกมีผู้นำน้ำมันชนิดนี้ไปผลิตสเปรย์
น้ำมันสำเร็จรูปเช่นกัน แต่ในเมืองไทยยังไม่มี
จำหน่าย น้ำมันชนิดนี้มีจุดเกิดควันสูง เป็นทางเลือก
ที่ดีสำหรับเมนู ผัด ทอด ย่าง เกือบร้อยละ 80 ของ
แคลอรีในน้ำมันรำข้าวประกอบไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัว
ที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจ ในขณะที่
การวิจัยแสดงให้เห็นว่าสารต้านอนุมูลอิสระในน้ำมัน
ที่เรียกว่า แกรมมาโอรี สามารถปรับระดับ
คอเลสเตอรอลจีบเป็นเหตุผลว่าทำไมน้ำมันรำข้าวตี
ต่อหัวใจมากที่สุด นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามิน
อีซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และน้ำมันรำข้าว
มีอยู่ค่อนข้างที่จะยืนยาวจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดกลิ่น
หืนน้อยกว่าน้ำมันชนิดอื่นๆ

ข้อควรรู้: แคลอรีของน้ำมันรำข้าวและน้ำมันอื่น ๆ
ไม่ต่างกันกว่า 120 แคลอรีต่อ 1 ช้อนโต๊ะ จึงไม่ควรเทลง
ในกระทะอย่างหนักมือ หรือถ้าไม่ยั่งเราก็แนะนำใช้
สเปรย์น้ำมันแทน



ข้อควรหลีกเลี่ยงสำหรับการเลือกใช้น้ำมัน

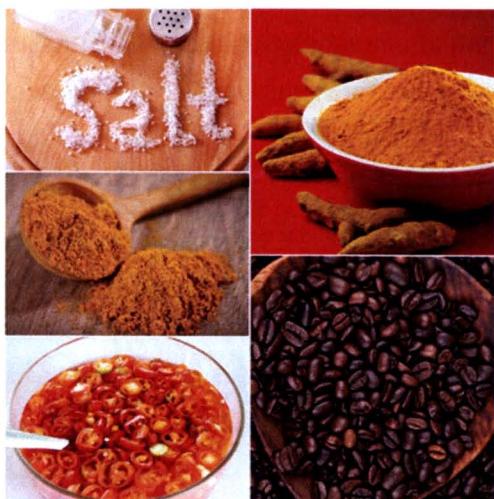
น้ำมันดอกทานตะวัน ได้รับการตรวจสอบว่า เมื่อถูกความร้อนมีการเกิดสาร Aldehydes ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง และในน้ำมันดอกทานตะวันมีการก่อให้เกิดสาร Aldehydes ในระดับ 20 เท่าซึ่งสูงกว่าที่แนะนำโดยองค์กรการอนามัยโลก น้ำมันข้าวโพดยังพบว่าก่อให้เกิดสาร Aldehydes จำนวนมากเข่นกัน ในขณะที่ น้ำมันมะกอก, น้ำมันคานาโนลา, เนย ก่อให้เกิดสาร Aldehydes น้อยกว่ามากเมื่อถูกความร้อน



เคล็ดลับที่ 9

“19 เครื่องปรุงรสจากธรรมชาติที่แคลอรีนิดเดียว”

มาดูกัน ! 19 เครื่องปรุงรส จากธรรมชาติที่แคลอรีนิดเดียว

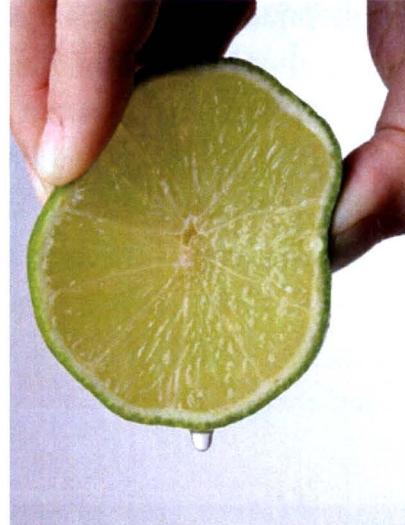


ใครอยากรู้บ้างว่า เครื่องปรุงแต่ละชนิด
ที่เราใช้ปรุงอาหารกันอยู่ทุกวันนั้นมี
ปริมาณแคลอรีเท่าไหร่กันบ้าง วันนี้จะ
บุก遁ห้องมีคำตอบมาฝาก เพื่อคน
รักสุขภาพจะได้เข้าใจตรงกันว่า เครื่อง
ปรุงเพิ่มรสชาติอาหารจากธรรมชาติอัน
ใหม่มีแคลอรีเท่าไร จะได้เลือกปรุง
เลือกใช้กันอย่างเหมาะสมเครื่องปรุงรส
กับอาหารเพื่อสุขภาพดูเหมือนจะเป็น
สิ่งที่ไปด้วยกัน ไม่ได้สักเท่าไหร่ เพราะ

อย่างที่รู้ ๆ กันว่า บรรดาเครื่องปรุงต่าง ๆ นั้นผ่านกรรมวิธีการผลิตต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะ
เป็นการหมักดอง หรือการใช้ความร้อน ผ่านการขัดสี แ昏เครื่องปรุงหรือส่วนผสมก็ต้องผ่าน
การเติมสารเคมีบางชนิดเพื่อให้อยู่ได้นานยิ่งขึ้น และเพราะอย่างนี้นี่เองที่ทำให้คนรักสุขภาพ
ไม่ค่อยอยากรับประทานอย่างเดียว ก็คงจะต้องลองดูสักครั้งแล้วว่าจะดูเป็นการใจร้าย
มากจะเห็นหรือเคยได้ลิ้มลองจึงมีรสชาติที่จีดซีด กินเข้าไปบ่อย ๆ แล้วอาจจะดูเป็นการใจร้าย
กับลิ้นไปเสียหน่อย แต่หารูปไม่รู้ว่าเครื่องปรุงจากธรรมชาติที่ดีต่อสุขภาพและไม่ผ่านกรรมวิธี
การผลิตยังมีอีกมากมาย แ昏ยังมีแคลอรีต่ำ อย่างเช่นที่เว็บไซต์ dailyburn.com นำมา
แนะนำให้เราได้ทราบกัน

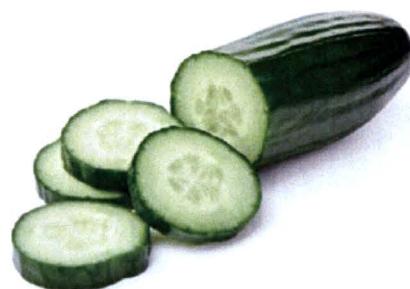
1. น้ำมะนาว 1 ข้อนอกต้ม = 4 แคลอรี

น้ำมะนาวคือส่วนผสมที่ทำให้รู้สึกอย่างอาหารมากยิ่งขึ้น เพราะในเจ้าน้ำมะนาวที่มีรสชาติเปรี้ยวฉีดจัดนี้เองสามารถช่วยทำให้อาหารทุกชนิดอร่อยขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์เลย ลักษณะน้ำมะนานี้สามารถนำไปทำเป็นน้ำสลัดโดยการนำน้ำมะนาว 1 ผลผสมกับน้ำมันมะกอกเพียง 1 ข้อน หรือบีบน้ำมะนาวเพียงเล็กน้อยลงบนอาหารคลีนจากโปรดของคุณเพื่อเพิ่มรสชาติก็ได้ค่ะ รับรองว่าจะทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้นได้อย่างแน่นอนเลยล่ะ



2. แตงกวาสไลซ์ 1 ชิ้น = 1 แคลอรี

แตงกวา นอกจากจะสามารถนำมารับประทานกับอาหารเพื่อตัดความเสียได้แล้วยังสามารถนำมาเป็นเครื่องดื่มได้อีกด้วย เพียงแค่นำแตงกวามาสไลซ์เป็นแผ่นแล้วใส่ลงในน้ำดื่ม ก็จะกลายเป็นเครื่องดื่มแล้วที่ดื่มแล้วรู้สึกสดชื่นที่เดียว แถมในแตงกวนั้นอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค ธาตุเหล็ก แคลเซียม และโพแทสเซียม สารอาหารมากมายขนาดนี้คงไม่มีใครอยากพลาดแน่นอนเลย ยิ่งถ้าเวลาดื่มเครื่องดื่มเหล่านั้นรับประทานแตงกวาไปด้วยละก็ ก็จะยิ่งทำให้ได้สารอาหารมากขึ้นกว่าเดิมด้วย



3. น้ำส้มคั้นสด 1 ข้อนโต๊ะ = 7 แคลอรี

น้ำมันน้ำคือส่วนผสมที่ทำให้สักอย่างอาหารมากยิ่งขึ้น เพราะในเจ้าน้ำมันน้ำที่มีรสชาติเปรี้ยวจัดจ้านนี้เองสามารถช่วยทำให้อาหารทุกชนิดอร่อยขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ เลยก็ว่าได้ ซึ่งน้ำมันน้ำนี้สามารถนำไปทำเป็นน้ำสลัดโดยการนำน้ำมันน้ำ 1 ผลผสมกับน้ำมันมะกอกเพียง 1 ช้อน หรือบีบน้ำมันน้ำเพียงเล็กน้อยลงบนอาหารคลีนจากโปรดของคุณเพื่อเพิ่มรสชาติก็ได้ค่ะ รับรองว่าจะทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้นได้อย่างแน่นอน เลยก็ว่าได้



4. ซอสพริก 1 ข้อนชา = 2-5 แคลอรี

โดยส่วนใหญ่แล้วซอสพริกมักจะมีแคลอรีต่ำแต่มันยังช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารได้หลากหลายจาน ไม่ว่าจะเป็นเมนูทอด เมนูย่าง หรือแม้แต่เติมอาหารต่าง ๆ ใครชอบรสชาติเผ็ด ๆ ไม่ควรมองข้ามเครื่องปรุงชนิดนี้เลยนะคะ รับรองว่ารับประทานแล้วไม่อ้วน แต่ก็ควรจะเลือกที่มีส่วนผสมของน้ำตาลน้อย หรือไม่ก็ไม่มีเลยจะดีที่สุดค่ะ



5. สมุนไพรสด 1 ข้อนโต๊ะ = น้อยกว่า 1 แคลอรี

สมุนไพรไม่ได้มีประโยชน์แค่ในแบบคุณค่าทางโภชนาการหรือช่วยรักษาอาการป่วยเท่านั้น แต่มันยังช่วยปรุงแต่งให้อาหารที่มีรสชาติที่ดียิ่งขึ้นได้อีกด้วย อาทิเช่น ใบพลาสเลย์ พริกไทยอ่อน หรือแม้แต่สมุนไพรไทย ๆ อย่างใบมะกรูด เป็นต้น โดยวิธีการเก็บรักษา ก็ไม่ยาก เพียงล้างน้ำให้สะอาดแล้วซับน้ำออกด้วยผ้าแห้งหรือกระดาษทิชชู แล้วนำไปใส่กล่องพลาสติกแข็งไว้ในตู้เย็น ก็จะทำให้เก็บเอาไว้ได้นาน



6. เครื่องปรุงที่ปราศจากเกลือเป็นส่วนผสม 1 ช้อนชา = น้อยกว่า 1 แคลอรี

เครื่องปรุงที่เราเห็นกันตามซูเปอร์มาร์เก็ตล้วนแต่ช่วยปรุงแต่งให้อาหารมีรสชาติที่ดีขึ้น แต่เครื่องปรุงบางชนิดก็มีปริมาณโซเดียมมากเกินไปจนน่ากลัว หากไม่เลี่ยวน้ำก็ลองอ่านฉลากและเลือกเครื่องปรุงที่ปราศจากเกลือ หรือมีโซเดียมน้อย เพราะเครื่องปรุงที่ปราศจากเกลือ จะช่วยลดปริมาณโซเดียมได้ถึง 200 มิลลิกรัมต่อช้อนชาเลยที่เดียว แม้แต่เครื่องปรุงเหล่านี้ยังมีแคลอรีต่ำไม่ทำให้ต้องหันใจรีบลงแคลอรีอีกด้วย



7. ผงกะหรี่ 1 ช้อนโต๊ะ = 7 แคลอรี

ผงกะหรี่ที่เรามักนิยมนำมาทำอาหาร มีการศึกษาพบว่าผงกะหรี่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และมะเร็งได้ นอกจากนี้ยังเข้าได้กับเต้าหู้และเนื้อไก่ แม้แต่ยังมีแคลอรีต่ำ ช่วยทำให้อาหารมีสีสันน่ารับประทานและรضاใจดียิ่งขึ้นอีกด้วย ควรหน้าถ้วยต้องไปซื้อของอย่างลีมลองหยิบผงกะหรี่ติดมาด้วย



8. ออริกาโน 1 ช้อนชา = 3 แคลอรี

เชื่อว่าเครื่องเทศชนิดนี้คร่าว ก็คงจะคุ้นเคย เพราะเรามักจะใช้ออริกาโนโรยลงบนพิซซ่า ให้มีกลิ่นหอมๆ แทร็บหรือไม่ว่าเจ้าเครื่องเทศชนิดนี้ไม่ได้มีประโยชน์แค่รอยหน้าพิซซ่าเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปปรุงอาหารให้มีกลิ่นน่ารับประทานได้อีกหลายอย่างเลยล่ะ ไม่ว่าจะนำไปโรยหรือทาลงบนเนื้อสัตว์ก่อนนำไปอบ หรือจะนำไปโรยลงบนสลัด แม้แต่นำไปผสมกับน้ำมันมะนาวสำหรับอาหารส泰ล์กรีก็ทำได้ แม้แต่ยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วยค่ะ



9. ยี่หร่า 1 ช้อนชา = 7 แคลอรี



ยี่หร่า เป็นเครื่องเทศที่นิยมใช้ในการปรุงแต่งอาหารกันในประเทศไทย ตัววันออกกลาง มีรสชาติคล้ายกับพริกไทยที่เราเห็นกันทั่วไป แฉมยังมีรائุเหล็กสูงและแคลอรีต่ำอีกด้วย ถ้าหากอยากได้รสชาติที่เปลกไปละก็ขอแนะนำให้ลองใช้ยี่หร่าแทนพริกไทยดูนะ ไม่ว่าจะโรยกับอาหารหรือของว่างอะไรก็อร่อยทั้งนั้นเลยคุณเพิร์ม !

10. ขมิ้น 1 ช้อนชา = 1 แคลอรี

เครื่องเทศอินเดียชนิดนี้ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายเลยทีเดียว เพราะเจ้าขมิ้นมีฤทธิ์ช่วยด้านอาการอักเสบ และยังในระบบย่อยอาหารและบรรเทาอาหารปวดเมื่อยได้อีกด้วย แค่เพียงใส่ขมิ้นลงสัก 1 ช้อนชาลงไปในอาหาร ก็จะทำให้อาหารมีสีสันและรสชาติเด็ดขึ้น หรืออาจจะนำผงขมิ้นไปผัดกับน้ำมันมะกอกและหัวหอม ซุกินี หรือมะเขือ แค่นี้ก็จะได้อาหารน่ารับประทานที่มีทานแล้วรับรองไม่มีอ้วน แฉมยังได้ประโยชน์จากขมิ้นไปเต็มๆ



11. ขิงสด 1 ช้อนชา = 2 แคลอรี

โดยปกติแล้ว เราแทบจะไม่ได้รับประทานขิงสดกันเลย เพราะขิงสดนั้นมีรสชาติที่เผ็ดร้อนมากจนทำให้รับประทานยาก เลยทำให้คนส่วนใหญ่มักจะรับประทานมันจากการดื่มน้ำขิงแทน แต่ทารุหรือไม่ว่า ขิงสามารถไปได้ดีกับอาหารบางชนิด ไม่ว่าจะเป็นสลัด หรืออาหารจีนบางชนิด อย่างเช่น ปลาเนื้อซีอิ๊ว หรือผัดขิง ครัวหน้าถ้วยหากาไฟ้อาหารที่รับประทานมีรสชาติมากขึ้น ก็ลองใส่ขิงสดลงไป เพาะะขิงสดถือเป็นยาแผนโบราณของจีนที่ช่วยรักษาได้มากมาหลายโรค ไม่ว่าจะเป็นอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน และปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารต่างๆ รับประทานสดๆ รับรองได้ประโยชน์เพียบ



12. โรสมารีสด 1 ช้อนโต๊ะ = - 2 แคลอรี

โรสมารีอบแห้ง 3 ช้อนชา = - 3 แคลอรี

โรสมารีเป็นแหล่งสารสมของธาตุเหล็กและแคลเซียมอย่างดีที่ไม่ควรพลาด แม้ยังมีคุณที่ช่วยต้านอาการอักเสบ ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย นอกจากนี้กลิ่นของโรสมารียังมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แนะนำกับการนำไปปรุงแต่งอาหารประเภทขอบอย่างมากเลย เพราะเวลาที่อุ่นเนื้อสัตว์หากโรสมารีลงไปด้วย กลิ่นของโรสมารีจะซึมเข้าไปในเนื้อสัตว์ทำให้กลิ่นหอมหวานชوانรับประทานอย่างมากเลย หรือถ้าไม่มีโรสมารีสด ลองมองหาโรสมารีแบบอบแห้งมาเรยบนาหารก็ช่วยทำให้ได้ประโยชน์เข่นเดียวกัน



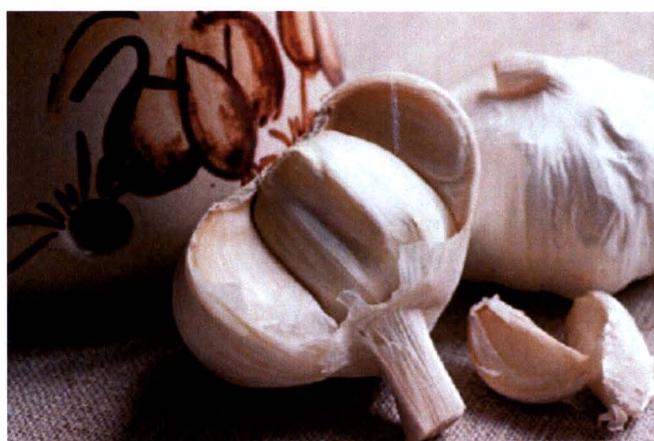
13. น้ำซุปผัก 1 օบเซ (30 มิลลิลิตร) = 1 แคลอรี

ถ้าคุณกำลังอยู่ในช่วงลดน้ำหนัก หรือกำลังหลีกเลี่ยงไขมันละก็ น้ำซุปที่มาจากการดูกรสัตว์และเนื้อสัตว์อาจจะมีไขมันด้วย ดังนั้นน้ำซุปผักจึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนรักสุขภาพและหลีกเลี่ยงไขมันค่ะ เพราะน้ำซุปที่ต้มจากผักจะมีรสชาติหวานกว่าปกติ แคมยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วย แต่ก็อย่าใส่เครื่องปรุงที่มีโซเดียมมากเกินไปนะ



14. หัวหอมกับกระเทียมผัด = 9 แคลอรี

คงจะเคยสังเกตกันใช่ไหมคะว่าทำไมในอาหารบางชนิดเวลาปรุงจะต้องนำกระเทียมและหัวหอมลงไปผัด นั่นก็เป็นเพราะกระเทียมและหัวหอมจะช่วยทำให้อาหารมีกลิ่นที่หอมมากขึ้น แคมยังสามารถรับประทานได้โดยไม่ต้องกลัวอ้วนเลยล่ะค่ะ และถ้าอยากจะได้เครื่องเคียงสำหรับสเต็กหรือสปาเกตตี้ละก็ ลองนำกระเทียมและหัวหอมลงไปผัดในน้ำมันมะกอกแล้วเติมผักสดตามใจชอบ แค่นี้ก็จะได้ผัดผักแสนอร่อยไว้รับประทาน กับสปาเกตตี้หรือสลัด รับรองได้ประโยชน์เพียบ



15. น้ำส้มสายชู 1 ข้อนชา = 5 แคลอรี

น้ำส้มสายชูมีมากหมายหลายชนิดให้เลือก ไม่
ว่าจะเป็นน้ำส้มสายชูบล็อกามิก หรือน้ำส้ม
สายชูมักจากผลไม้ซึ่งน้ำส้มสายชูมีแคลอรีต่ำ
ไม่ต้องกลัวว่าทานแล้วจะอ้วน แต่ยังช่วย
ปรุงแต่งรสชาติอาหารให้อาหารมีรสชาติ
เปรี้ยวๆ หวานๆ กำลังพอดี คราวหน้าถ้า
อยากทานสลัดแบบคลีนๆ ลองราดน้ำส้มสายชูที่หมักจากผลไม้ลงในผักสลัดดูนะจะ
รับรองว่าอร่อยแบบไม่ต้องพึงน้ำสลัด



16. กาแฟ 1 ข้อนชา = 4 แคลอรี

กาแฟ นอกจากนำไปชงเป็น
กาแฟร้อนๆ ห่มๆ ไว้ดื่มแล้ว รู้หรือเปล่าว่า
กาแฟแก้วสามารถช่วยเพิ่มเติมรสชาติให้กับ
ขนมบางอย่างได้ แค่เพียงโรยกาแฟลงไป
ในโยเกิร์ต ไอศครีมไขมันต่ำ หรือพุดดิ้ง
วนิลา เท่านี้ก็จะทำให้ขนมหรือของว่างที่
แสนธรรมดา มีรสชาติที่ดียิ่งขึ้น แต่เมื่อเจ้ากาแฟ
เหล่านี้ยังช่วยกระตุนให้รู้สึกตื่นตัวในเวลาที่
ง่วงๆ ด้วย



17. ผงโกโก้ 1 ข้อนชา = 4 แคลอรี

ผงโกโก้ ส่วนประกอบสำคัญของช็อกโกแลตสุดโปรดของใครหลายคน คน ไม่ได้
มีดีแค่ช่วยทำให้อารมณ์ดีนั้น แต่ยังมีรاثาǜเหล็ก แมงกานีส และสังกะสี ที่ช่วยในระบบ
ไหลเวียนเลือด และยังมีสารฟลาโวนอยด์ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันอาการ
อักเสบได้ดีอีกด้วย ซึ่งผงโกโก้สามารถนำมาปรุงแต่ง
ให้ขนมหรือของว่างต่างๆ มีรสชาติที่ดียิ่งขึ้น
ไม่ว่าจะนำมาโรยลงบนข้าวโอ๊ต โยเกิร์ตไขมันต่ำ
หรือแม้แต่พุดดิ้ง ก็ช่วยทำให้คุณเอร็ดอร่อยได้มาก
ขึ้นแบบไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีเลยที่ง่วงๆ ด้วย



18. พงอบเชย 1 ช้อนชา = 2 แคลอรี

รสาชาติของอบเชยที่หวานน้อย แคมยังมีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ ทำให้อบเชยถูกนิยมนำมาปรุงแต่งขนมมากมาก แต่รู้หรือเปล่าอบเชยไม่ได้มีประโยชน์แค่เพียงกับขนมเท่านั้น แต่ยังสามารถใส่ลงในเครื่องดื่ม ข้าวโอ๊ต หรือโยเกิร์ตได้อีกด้วย หรือจะโรยลงในถ้วยและของว่างอื่นๆ ก็ได้ รับรองว่าอกจากไม่อ้วนแล้ว ยังได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นกุศล์ในการต้านการอักเสบ หรือช่วยบำรุงระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายอย่างแน่นอน



19. ชา 1 ช้อนโต๊ะ = 0 แคลอรี

ไม่เชื่อกันใช่ไหมละคะว่าชาสามารถนำมาปรุงอาหารได้ แต่จริงๆ แล้ว ในอาหารแคนเบอเชย โดยเฉพาะอาหารจีนนั้นมีการนำชามาใช้ในการปรุงแต่งอาหาร ไม่ว่าจะนำใบชาสดน้ำชา หรือแม้แต่ใบชาแห้งมาโรยลงบนอาหาร ยิ่งโดยเฉพาะน้ำซุป จะช่วยทำให้อาหารมีรสชาติยิ่งขึ้นได้อย่างอัศจรรย์เลยล่ะ แต่ก็ไม่ควรให้ชงชาที่เข้มมากจนเกินไปนะคะ เพราะชาที่เข้มมากเกินไปก็ส่งผลเสียได้เช่นกัน



เคล็ดลับเหล่านี้ที่นำมาเสนอล้วนแต่เป็นวิธีที่ช่วยทำให้คุณมีสุขภาพที่ดี ขึ้นได้จากการเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่จำเป็นต้องกินคลีนอย่างเคร่งครัด แต่ถ้าเราแบ่งเวลาอันมีค่าของคุณมาใช้จิอาหาารที่กินสักนิด นั่นก็เรียกว่าเป็นหนึ่งในวิธีของการกินคลีนเพื่อสุขภาพแล้วล่ะค่ะ

บทที่ 4

เมนู อาหาร ขนม น้ำผลไม้ (อาหารคลีน)

อาหารคลีนนั้นนับวันยิ่งเป็นกระแสที่ได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้น เพราะการมีสุขภาพแข็งแรงดูสดใสอ่อนกว่าวัยยุ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการอยู่แล้ว อาหารคลีนยังมีส่วนช่วยให้รู้ปร่างดีขึ้น มีผิวพรรณที่สดใสช่วยส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายป้องร่างกายให้ห่างไกลจากโรคร้าย โดยเรามีข้อมูลเกี่ยวกับเทรนด์อาหารคลีนในปี 2016 ดังนี้



- อาหารคลีนรสมุน ซึ่งเป็นเหมือนกับคำกล่าวที่มีแต่โบราณว่า หวานเป็นลม ขมเป็นยา ซึ่งมักจะสอดคล้องกับหลักโภชนาการที่ดีด้วย ซึ่งในฝั่งของญี่ปุ่นมีการศึกษาวิจัยกันถึงในเรื่องของอาหารคลีนรสมุนว่ามีผลดีต่อสุขภาพมากมาย และยังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ดาร์กช็อกโกแลต, ผักใบเขียว, หรือสารปรุงแต่งที่มีรสชาติต่างๆ แต่สำหรับใครที่ไม่ค่อยชอบรสชาติหรือ ก็แนะนำให้ทานกับอาหารที่มีรสหวานนั้น เช่น พักทอง มันเทศ หรือลูกเด

- ของว่างอาหารคลีน ดูจะเป็นสิ่งที่ถูกอกถูกใจ สำหรับใครๆ ก็ตามที่อยากรดน้ำหนัก แต่ยังต้องการกินของว่างระหว่างมื้ออาหาร เพราะนอกจากจะทำให้ไม่ต้องทนหิวด้วยการอดอาหารแล้ว ยังได้รับความเพลิดเพลินจากการทานของว่างเหล่านี้ และยังดีต่อสุขภาพแบบสุดๆ อีกด้วย ซึ่งเหมาะสมกับคนที่ไม่มีเวลาทำอาหารคลีน หั้งยังสะดวก พกไปทานที่ไหนก็ได้

- อัลคาไลน์ฟู้ด เป็นอีกเทรนด์หนึ่งเหมือนกันที่ไม่พูดถึงคงไม่ได้ อัลคาไลน์ฟู้ด หมายถึงอาหารที่ช่วยไปปรับสมดุลกรดและด่างในร่างกายให้มีความสมดุลมากยิ่งขึ้น หากร่างกายของเรามีความเป็นกรดมากจนเกินไป ก็จะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ร่างกายไม่แข็งแรงภูมิคุ้มกันลดลงแต่หากร่างกายมีความเป็นด่างสูง สุขภาพร่างกายโดยรวมก็จะแข็งแรงโดยสัดส่วนในการรับประทานอัลคาไลน์ฟู้ดจะเป็น 80/20 เช่น ผักผลไม้ 80% และอาหารที่เป็นกรด เช่น ไขมัน แป้ง เนื้อสัตว์ 20%

- ปลูกผักกินเอง เป็นวิธีการที่ปลอดภัยมากที่สุด สำหรับคนรักสุขภาพ หากพอ มีพื้นที่ในบ้านสามารถปลูกสวนครัวเล็กๆ ในแปลงที่จัดเตรียมไว้ นอกจากจะได้ผักที่ สดแล้วยังปลอดภัยจากการพิษ แคมมีความสะอาดได้รับวิตามิน และแร่ธาตุอย่างเต็มๆ

- ต่อต้านอาหาร GMOs เรื่องของการต่อต้านอาหาร GMOs นั้นมีมานานแล้ว ดูเหมือนว่ากระแสนี้จะมีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะการดัดแปลงพันธุกรรมในพืช นั้น อาจจะมีอันตรายต่อมนุษย์ในระยะยาวได้กระเสสุขภาพและอาหารคลีน นับวันจะ ยิ่งได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากสารเคมี และสิ่งรอบๆ ตัวเราที่เต็มไปด้วย สารพิษ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง เจ็บป่วยได้ง่าย การรับประทานอาหาร คลีน มีส่วนช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทั้งยังช่วยขัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายคงความอ่อนเยาว์อยู่เสมอ

เมนู อาหารคลีน

1. เมนูน้ำพริกดังภาคเหนือ

กินคลีน คือการกินอาหารที่สด สะอาด ถูกหลักอนามัยและได้สารอาหาร ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ ที่ไม่ใช้อาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป หรืออาหาร ฟาสฟู้ด ทodus ทุกมันๆ ที่ขายตามห้องตลาด กรรมวิธีที่เหมาะสมสำหรับการประกอบอาหาร คลีนคือการต้ม นึ่ง และผัด รสชาติต้องไม่จัดจ้าน คือ ไม่เค็มจัด หวานจัด มันจัด หรือ เปรี้ยวจัด เน้นรสชาติจีดๆ ได้เลยยิ่งดี หลายคนอาจสงสัยว่า น้ำพริกจัดเป็นอาหารคลีนได้ หรือไม่... นั่นขึ้นอยู่กับการ

ปรุงแต่งรสชาติ สำหรับเมนู
น้ำพริกที่นำมาฝากในวันนี้ไม่
จำเป็นต้องทำให้เผ็ดจัดจ้าน
เพียงแค่มีรสเผ็ดเล็กน้อยก็
สนใจจะอร่อยแล้วยิ่งทานคู่กับ
ผักต้ม/นึ่งต่างๆ ด้วยแล้วยิ่งได้
คุณประโยชน์ตามหลักกิน
คลีนอย่างแน่นอน



1.1 สูตรน้ำพริกหนุ่ม - แบบกินคลีน



เครื่องปรุง

(ทานได้ 3-5 คน)

1. พริกหนุ่ม 3-5 เม็ด
2. หัวหอม 5 หัว
3. กระเทียม 2 หัว
4. เกลือป่น 1 ช้อนชา
5. ต้นหอมซอย และ ผักชีซอย

น้ำพริกหนุ่ม-น้ำพริกขาวเหนือ

วิธีทำ

1. เผาพริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม ให้สุกแล้วปอกเปลือกออกให้หมด
2. นำเกลือ พริกหนุ่ม กระเทียม และหัวหอมโขลกในครกเข้าด้วยกันพอหยาบ ๆ
3. ขมรสดเตรียมตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยต้นหอมและผักชีซอย พร้อมทานกับผักนึ่งที่เตรียมไว้



1.2 สูตรน้ำพริกอ่อง

แบบกินคลีน

เครื่องปรุง

(ทานได้ 4-6 คน)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. หมูสับ 200 กรัม | 2. มะเขือเทศลูกเล็ก 150 กรัม |
| 3. พริกแห้ง 4-5 เม็ด | 4. กระเทียม 3-4 กลีบ |
| 5. หัวหอม 2 หัว | 6. เกลือ กะปิ อย่างละ 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาล/ น้ำปลา /น้ำมันอุ่นๆ | 8. ผักชี ต้นหอม หั่นหยาบ |

น้ำพริกอ่อง-น้ำพริกขาวเนื้อ

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง เกลือ กระเทียม กะปิ หัวหอม ให้ละเอียด
2. นำหมูสับมาโขลกกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ก่อนหน้า จากนั้นใส่มะเขือเทศลงไป โขลกเบา ๆ ให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ แล้วนำเครื่องปรุงที่โขลกเข้ากันดีแล้ว ลงไปผัดจนเห็นว่าได้ที่ดีแล้ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล เพียงเล็กน้อยซิมพอมีรีสกอล์มกล่อม ยกลงโรยด้วยต้นหอมผักชี

เครื่องจิม

ผักสด อร่อย แต่งกวาง ถั่วฝักยาว
กระถิน ถั่วพู หรือผักต้ม/นึ่ง เจริญ
ถั่วฝักยาว มะเขือ ผักบุ้ง หัวปลี
ยอดแคร กะหล่ำปลี พักทอง



2. แพนเค้กแบงโอลวิทราดเมเปิลไซรัป

วิธีทำ

นำแบงโอลวิท 1 ถ้วยตวง ผสมกับนมถั่วเหลืองประมาณ 1 1/2 ถ้วยตวง (บางครั้งเราใช้มสดไขมันต้าหรือนมสดพร่องมันเนย) เติมน้ำผึ้งลงในบิ๊กทันหอย พอให้เนื้อแบงดูข้นๆ ไม่เหลวเกินไป จานนั้นก็นำไปทอดบนกระทะที่โรยน้ำมันไว้บางๆ ให้สุกแล้วก็ตักแต่งด้วยผลไม้ที่ชอบ ราดเมเปิลไซรัปก็เป็นอันเสร็จ



3. สตรอเบอร์รี่โยเกิร์ตบัน

วิธีทำ

นำสตรอเบอร์รีสัก 7-8 ลูกปั่นรวมกับน้ำเต้าหู้ หรือนมสดพร่องมันเนยประมาณ 1/2 แก้ว อาจจะใส่โยเกิร์ตลงไปปั่นด้วยเลย 1/2 ถ้วย แต่ในรูปเราแยกโยเกิร์ตไว้ไม่ได้ปั่นรวม เมนูนี้ปั่นกินตอนเช้าว่าให้สดชื่นดี



4. ขนมปังโอลวิทไส้ไข่ดาว และข้าวโอต

วิธีทำ

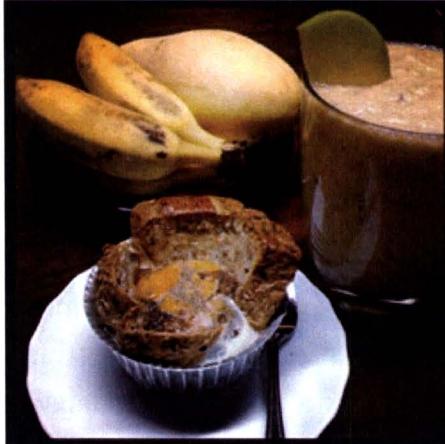
นำขนมปังโอลวิทเจากลายแล้วจีบんกระทะที่โรยน้ำมันไว้ เราใช้น้ำมันดอกคานิล่า แล้วตอกไข่ใส่ลงไป รอจนสุก ส่วนข้าวโอตก็จะปริมาณที่จะทานแล้วก็เทนมสดพร่องมันเนยหรือไขมันต้าลงไปเลยเพิ่มผลไม้ตามชอบ



5. ขนมปังโอลว์กอปร้อนใส่ไข่ และแอปเปิลเขียว+มะเฟืองปั่น

วิธีทำ

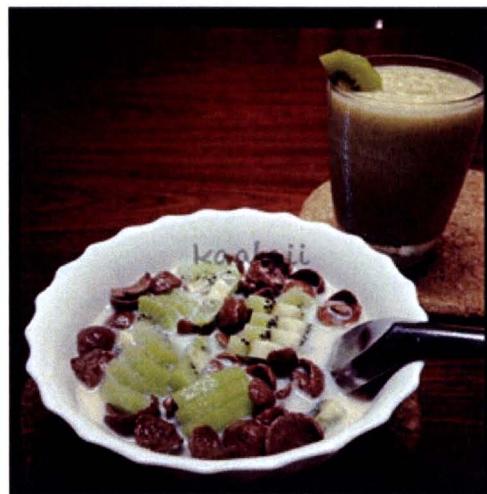
เอาขนมปังที่เหลือจากเมนูที่แล้วมาใส่ถ้วย แล้วตอกไข่ลงไป นำเข้าเตาอบใช้ความร้อนที่ 120 องศาเซลเซียส อบเกือบ 10 นาที สำหรับแอปเปิลเขียวและมะเฟืองหั่นรวมกันใส่นมลงไป แล้วก็ปั่นๆ อีกหนึ่ง เมนูตอนเช้าเบาๆ แต่อร่อย



6. กีวิคุณเพล็กซ์ + กีวิโยเกิร์ตปั่น

วิธีทำ

เมนูนี้ง่ายที่สุดเลย เพียงแค่คุณปอกกีวิและหั่นชิ้นใส่ถ้วย เทคุณเพล็กซ์ลงไปตามด้วยนมถั่วเหลืองหรือนมสดพร่องมันเนย ไขมันต่ออะไรก็ได้ ก็กินได้เลย แต่จะอิ่มท้องมากขึ้นถ้าปั่นกีวิและโยเกิร์ตด้วยกันอีกสักแก้ว



7. แพนเค้กแป้งโฮลวิทกับไข่เบบเบติกต์

วิธีทำ

สูตรแพนเค้กทำใช่นี่กับเมนูแรก ส่วนไข่เบบเบติกต์ ก็เริ่มจากการทำไข่ดาวน้ำ โดยนำไข่ตอกใส่ถ้วยเอาไว้ ต้มน้ำให้เดือด แล้วก็ใส่น้ำส้มสายชูลงไปสัก 2 ช้อนโต๊ะ แล้ว ก็ทำน้ำງ้นๆ เทไข่ลงไป ถ้าน้ำง้นได้ที่ไข่จะจับตัวเป็นก้อนสวยงาม แต่ในภาพคือไม่ใช่นะ จากนั้นนำไปขึ้นมาวางโปะบนแป้งแพนเค้กที่สุกแล้ว คราวนี้น้ำซอสราดบนไข่ โดยต้มน้ำให้พอร้อนๆ แต่ไม่ต้องเดือดมาก นำไปเผา แล้ว 2 ฟอง ใส่ถ้วยที่เอาไว้วางช้อนบนหม้อ ต้มน้ำได้ เพื่อให้รอร้อนระอุมาที่ถ้วย แล้วก็ ทำการคนๆ ไข่แดง ระวังมันจะเป็นก้อน จนสุก (แต่ในภาพนี้เกือบสุกเลยล่ะ) ใส่เนย ละลายลงไป 2 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยน้ำมันน้ำ นิดหน่อย พริกไทย และเกลือเล็กน้อย ชิมรส ตามชอบ แล้วก็ไปราดบนไข่ดาวน้ำ โรย ออริกาโนเพิ่มความหอมหน่อย



8. สลัดผักไข่ต้ม + น้ำสลัดเสาวรส

วิธีทำ

อีกหนึ่งเมนูแสนง่าย นอกจากใคร จะปลูกผักไฮโดรฯ เอง.. ล้างผักให้สะอาด ต้ม ไข่ให้สุก ผ่าครึ่ง โรยด้วยเครนเบอร์รี่อบแห้ง หรือลูกเกด อัลมอนด์ อะโกร์กี้ได้ตามชอบ ส่วนน้ำสลัดเราใช้เสาวรส 2 ลูก ใส่น้ำมันมะกอก และเติมรสหวานนิดหนึ่งด้วยน้ำผึ้ง คนๆ ราดบนสลัด ทานได้เลย เพิ่มขนมปัง โฮลวิทสักแผ่น เพื่อความอุ่นห้อง



9. ปลาดอลลี่จีกระร้อน + ไข่ดาว + มะเฟืองโยเกิร์ตปั่น

วิธีทำ

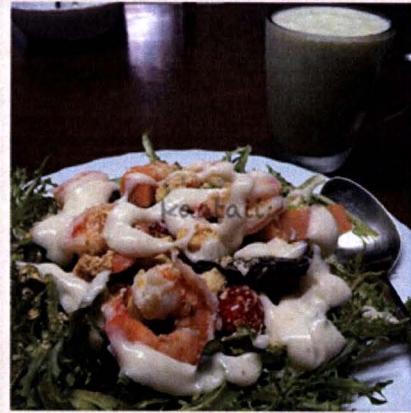
คลุกปลาดอลลี่ด้วยซีอิ้ว ออริกาโน่ พriskไท์ แล้วก็จีบันกระทะให้สุก หอดไข่ดาว โดยใช้น้ำมันน้อยๆ หาผักเป็นเครื่องเคียง ในภาชนะกับผักไข่มูลวาก เครื่องดื่มได้แก่ มะเฟือง (ตันที่บ้านปลูกไว้เอง) ปั่นรวมกับ นม และโยเกิร์ต ง่ายอีกแล้วเมนูนี้



10. ซ่าสลัดกุ้งสด + แอปเปิลเขียวโยเกิร์ตปั่น

วิธีทำ

ง่ายดายเข่นเคย เพียงล้างผักให้สะอาด ลวกกุ้งสดให้สุก โรยข้นมันปัง กินกับ น้ำสลัดซีซ่า เพิ่มความสดชื่นด้วยแอปเปิล เขียวปั่นใส่นมสดและโยเกิร์ต โดยเวลาปั่น แอปเปิลเขียว เราใช้แอปเปิลเขียว 1 ลูก โยเกิร์ต 1/2 ถ้วย และนมสดประมาณ 1/4 แก้ว



11. แซนวิชแซซไข่ดาว + น้ำลูกพรุน (อุ่น.. แอบกันชีส)

วิธีทำ

นำข้นมันปังโยลวีทไปจีบันกระทะให้ พอกรอบๆ พักไว้ และหอดไข่ดาวบนกระทะ ที่เรยน้ำมันบางๆ แล้วนำไข่สับไปปะไว้ให้ความ ร้อนมันระอุผ่านไข่ขึ้นมา ให้พอเยิ่มนิดๆ เสร็จ แล้วนำมาราวบบนข้นมันปังที่พักไว้ วางผักลงไป ให้สวยงาม ประกอบให้เรียบร้อยแล้วผ่าครึ่ง ตามภาพ .. ทั้งนี้ กินกับน้ำลูกพรุนสำเร็จรูป



12. สเต็กปลาดอลลี่กับเนื้อปูปิ้ง

วิธีทำ

นำซีอิ๊วและพริกไทยคุกเคล้าเนื้อปลาตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันบางๆ จีปลาดอลลี่ให้สุก ส่วนเนื้อปู Heraใช้วิธีนึ่งให้สุก ผักก็ลวกๆ จัดเรียงให้สวยงาม พร้อมทาน



13. มันบดไส่เนย

วิธีทำ

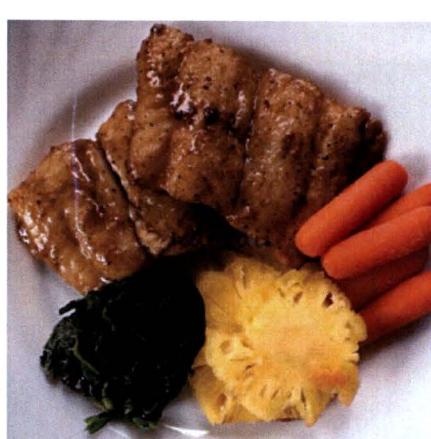
เริ่มด้วยปอกเปลือกมันฝรั่ง แล้วหั่นชิ้นนำไปนึ่งจะได้สุกไวๆ พอมันฝรั่งสุกและนิ่มขึ้น ก็นำมาบดให้ละเอียด เรายใช้มีด ที่ช่วยบด ซึ่งที่ร้านไดโซะ เร็วเดี๋ยวๆ แต่ถ้าไม่มี ก็ใช้ช้อนกดๆ ให้แตกหัก แล้วบดต่อไป ไส้เนยนิดหน่อย โรยเกลือพอให้กลมกล่อม บดให้เข้ากัน โรยอริกาโน่สักนิด กินแล้วอิ่มท้องในยามเช้า



14. สเต็กปลาดอลลี่หมักน้ำมะนาวเปียก

วิธีทำ

เริ่มจากนำมะนาวเปียกมาคั้นน้ำแล้วก็นำไปหมักกับเนื้อปลาดอลลี่ โรยพริกไทย ใส่ข้าวคั่ว หมักไว้สัก 15 นาที แล้วก็มาจีบนกระทะร้อนๆ ทำให้ปลา焉 มีรสชาติยิ่งขึ้น ทานกับผักหรือผลไม้ตามชอบ เมนูนี้เรามักเอามาหมักกอกไก่ด้วย เวลาเบือรสชาติเดิมๆ



15. อกไก่กระเทียมพริกไทย + ผัดผักกาดกุ้งแห้ง

วิธีทำ

นำอกไก่หั่นชิ้นพอดีคำ ทุบกระเทียม สาดไปบนกระทะที่ตั้งไฟและโรยน้ำมันไว้ คลุกเคล้าเนื้อไก่ให้สุก จากนั้นโรยพริกไทยคลุก อีกที เสร็จเรียบร้อย ส่วนผัดผักกาดกีฟผัดง่ายๆ ใส่กุ้งแห้ง เติมซีอิ๊วเล็กน้อย ทานกับข้าวกล่องร้อนๆ หรือจะเลือกทานกับผักตามชอบ



16. สันในไก่หมักตราเบอร์รี่ซอส

วิธีทำ

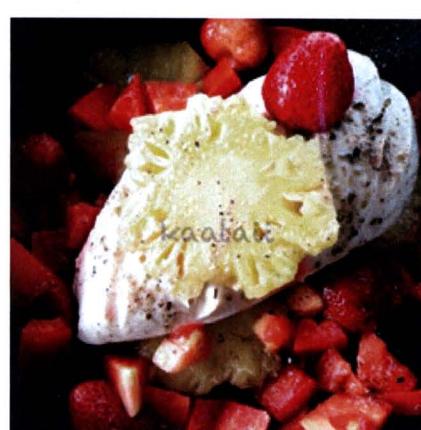
เมนูนี้ลองทำน้ำวุ้นโดยการนำสตอรอบเออร์รี่ ต้มให้เดือดใส่น้ำผึ้งลงไปนิดหน่อยเคี่ยวจนเหนียวๆ นำจะแนงลง นำสันในไก่ไปคลุกๆ หมักทิ้งไว้ ก่อนนำมาจีกระทะที่โรยน้ำมันไว้จนสุก โรยงา ทานกับข้าวกล่องร้อนๆ



17. อกไก่อบผลไม้

วิธีทำ

หั่นผลไม้ตามชอบเป็นชิ้นเล็กๆ เราใช้สับปะรด สตรอเบอร์รี่ และมะเขือเทศใส่กระทะตั้งบนเตา ตั้งไฟอ่อนๆ นำอกไก่ที่คลุกพริกไทยแล้วลงไปปิดฝาทิ้งไว้ให้ร้อนจนสุก ความจริงถ้าหั่นเนื้อไก่จะเข้าเนื้อกว่านี้



18. สเต็กปลาแซลมอนย่างเกลือ

วิธีทำ

นำปลาแซลมอนคุกกับเกลือ และพริกไทย แล้วจีบกระแหะจนสุก ส่วนผักต่างๆ เรายังคงจะนึ่งจนสุก โดยเฉพาะพอกทองนึ่งหวานอร่อย



19. สเต็กไก่หมักพริกไทยดำ

วิธีทำ

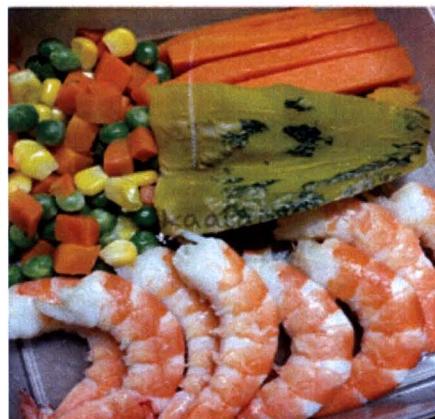
ง่ายๆ เช่นเดียวกับเมนูด้านบน เพียงแต่หมักไก่กับพริกไทยดำ ที่ทำหายาๆ แล้วคลุกเนื้อไว้ทิ้งไว้สัก 15 นาที จีบกระแหะจนสุก ทานคู่กับผักนึ่งและข้าวไรซ์เบอร์รี



20. กุ้งต้มจิ้นซีอิ๊ว+ผักนึ่ง

วิธีทำ

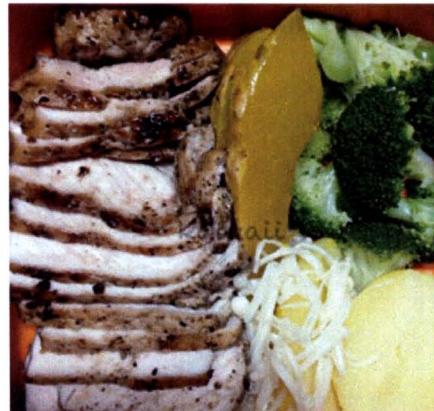
เมนูนี้ง่ายจริงๆ เพียงคุณลวกกุ้งให้สุก จะได้สีสันสวยงาม นึ่งผักต่างๆ ไว้ทานเคียงกัน เพิ่มรสชาติด้วยการจิ้นซีอิ๊ว อร่อยดี มีประโยชน์



21. สเต็กหมูพริกไทยดำ

วิธีทำ

จงลองวิธีทำได้ที่เมนูที่ 18 เปเลี่ยน
จากเนื้อไก่เป็นเนื้อหมู เพิ่มผักนึงต่างๆ ตาม
ชอบหรือตามที่หาได้ถ้าอยากรสจัดจ้านก็เพิ่ม
น้ำจิ่มเจ้าเข้าไปอีกสักนิด รับรองความอร่อย



22. ไก่ผัดปลาแห้งใส่มันฝรั่ง

วิธีทำ

เจียวหัวหอมกับน้ำมัน แล้วนำไก่
และมันฝรั่งคลุกเคล้าให้สุกทั่ว โรยปลาแห้ง
ลงไปด้วย คลุกอีกที นำมาทานกับข้าวร้อนๆ



23. ไข่ยัดไส้

วิธีทำ

เริ่มจากผัดไส้ให้สุกก่อน เราใช้น้ำ
ไก่ หอมหัวใหญ่ แครอท ผัดกับพริกไทยดำ
เหยาะซีอิ๊วลงในนิตหน่อย ตักขึ้นมาพักไว้
แล้วเจียวไข่ให้แบน พอไข่เริ่มสุกก็นำไส้ที่ผัด
ไว้ลงไปตรงกลาง แล้วก็พับไข่ลงมาทั้ง 4 ด้าน



24. ผักกองผัดไข่

วิธีทำ

อาหารบ้านๆ เปๆ แต่ให้คุณค่าทางอาหารได้ดี สำหรับเมนูนี้เพียงแค่เตรียมฟังทองปอกเปลือกและหั่นชิ้น ลงในผัดกับน้ำมันที่เจียวกระเทียมไว้เล็กน้อย แต่น่องจากฟักทองสุก เราจึงเติมน้ำลงไปด้วย เพื่อทำการต้มจนฟักทองสุก แล้วก็ใส่ไข่ลงไปผัดให้เข้ากัน เติมซีอิ๊วนิดหน่อยก็เสร็จเรียบร้อย



25. ขุปมันฝรั่งใส่ออกไก่

วิธีทำ

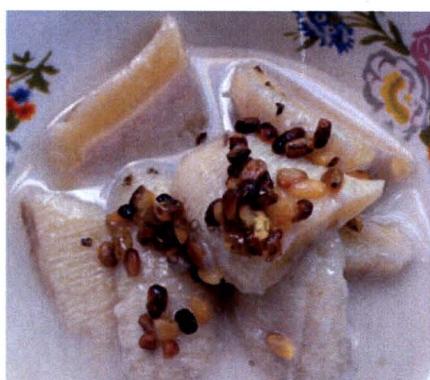
ทำการปอกเปลือกมันฝรั่งและหั่นชิ้นให้เรียบร้อย ล้างมะเขือเทศเตรียมไว้นำออกไก่มาหั่นชิ้นให้พอตืคำ ต้มน้ำจนเดือดใส่ซีอิ๊วขาวเล็กน้อย แล้วตามด้วยเนื้อไก่พอกไก่สุกแล้วใส่มันฝรั่งลงไป ต้มจนเนื้อมันฝรั่งนิ่มสุก ใส่มะเขือเทศ หากมีหอยหัวใหญ่หั่นใส่ลงไปด้วยก็ได้ พอดูสุกเข้ากัน หุบพริกปีบมะนาวตามลงไป



26. กล้วยบดซี

วิธีทำ

นำกล้วยน้ำว้าสุก (ไม่งอมมาก) หั่นชิ้น ตั้ง halt กะทิให้เดือดนำกล้วยใส่ลงไปตามด้วยเกลือและน้ำตาลปีบ ปรุงรสให้ใหม่หวานมาก ใส่ถั่วเหลืองซีกลงไปด้วย พอดีด้วยแล้วใส่หัวกะทิลงไปตาม ตั้งให้เดือดอีกครั้ง



27. กล้วยไข่เชื่อม

วิธีทำ

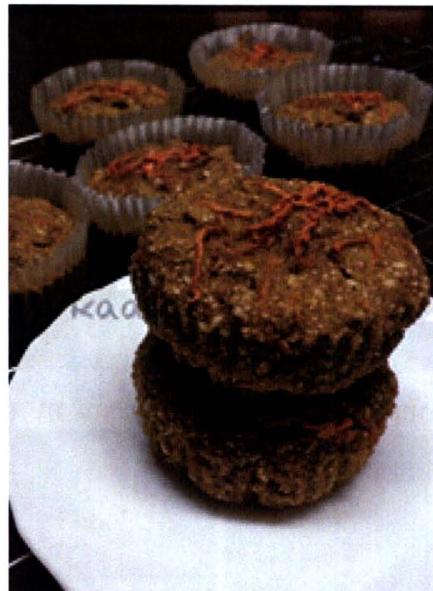
นำกล้วยไข่แบบยังไม่สุก แค่พอเหลือง
นิดๆ ปอกเปลือกหั่นชิ้น พักไว้ ต้มน้ำจันเดือด
ใส่น้ำตาลทรายแดงลงไป เมื่อน้ำตาลละลายและ
พอเดือดอีกครั้งก็ใส่กล้วยลงไป ต้มต่อไป เรื่อยๆ
จนกล้วยเริ่มสุก และน้ำเชื่อมจนเข้าเนื้อ



28. มัฟฟินแครอฟไฮโลวีก

วิธีทำ

เริ่มด้วยการขูดแครอท 50 กรัม พักไว้
แล้วมากรอบแป้งไฮโลวีก 165 กรัม และเกลือ 1/2
ช้อนชา แล้วนำไปไก่ 1 พอง ตีกับน้ำตาลทราย
แดง 55 กรัม ให้เข้าพ甫 แล้วนำส่วนของแป้งที่ร่อน
ไว้ลงไปผสม ตามด้วยน้ำมันดอกคัน籽 75 กรัม¹
และนมพร่องมันเนย 75 กรัม ลงไปผสมให้เนียน
เข้ากัน และใส่แครอทที่ขูดไว้ งานขาวครัว เมล็ด
ฟักทอง หรือผลไม้อบแห้งอื่นๆ ตักใส่ถ้วยที่รอง
กระดาษไว้แล้ว นำเข้าเตาอบอุณหภูมิ 180 องศา²
เซลเซียส ประมาณ 10 นาที เช็คความสุกด้วย
การนำมือจับพื้น จิ้มตรงกลางถ้าสุกแล้วจะไม่มี
เนื้อเป็นติดมา เมนูนี้เนื้อๆ เน้นๆ แน่นมาก



29. พังค์ บัตเตอร์

วิธีทำ

นำถั่วลิสงไปอบให้สุก จากนั้นนำไปปั่นในเครื่องปั่นให้ละเอียดเท่าที่เครื่องจะสามารถทำได้ แล้วใส่น้ำมันมะกอกลงไปเพื่อเพิ่มความหนืด เติมรสด้วยน้ำผึ้ง กวนๆ บดๆ จนเข้ากันดี แนะนำว่าค่อยๆ เติมน้ำมัน อย่าให้มากเกินจะเยิ้ม น้ำผึ้งก็ใส่แต่พออีก ให้มีรสชาติก็พอ



30. ขนมเค้กคลีน

ขนมเค้กจากภายในเป็นเมนูขนมที่ไม่อ้วนกับเขาได้ด้วย กีต้าราฐรุจกปรับเปลี่ยนส่วนผสมให้เป็นมิตรกับสุขภาพพุ่งเรามากขึ้น การที่จะมีเค้กคลีนๆ เค้กที่กินแล้วไม่อ้วน ติดไว้ในตู้เย็นก็ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าใครสนใจลองทำเค้กคลีนๆ ก็ลองตามเข้าไปดูสูตรเค้กที่เรานำมาฝากด้านล่างนี้ แล้วโลกของขนมเค้กที่คุณเคยทราบน่าจะอ้วนจะเปลี่ยนไป

- เค้กล้วยหอมแครอท สูตรแป้งน้อย
- เค้กมันเทศกับฟักทอง (Sweet Potato and Pumpkin Cake)
- เค้กอะโวคาโด (Vegan Avocado Cake)
- เค้กล้วย (Mug Cake)



31 . เมล็ดเจีย

เมื่อปี 2558 ที่ผ่านมา คนรักสุขภาพ หรือคนที่กินอาหารคลีนต้องรู้จักเจ้าเมล็ดเจีย รัญพืชเม็ดจิ๋วแต่จำากประโภชน์เป็นอย่างดี คราวนี้รู้จักนี้ถือว่าไม่ใช่ตัวจริงคนรักสุขภาพ แน่นอน หลายคนก็ค้นหาสูตรการกินเมล็ดเจียกันให้ออกที่กครีกโครม นอกจากจะกินเมล็ดเจียให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว ก็ต้องหัวรีกินเมล็ดเจียให้อร่อยด้วย แล้วจะหนีไปไหน ล่ะคะ เพราะสูตรขนมหวานคลีนๆ จากเมล็ดเจียที่เรานำมาฝาก อร่อยจนลืมไปเลยว่านี่คืออาหารเพื่อสุขภาพ

- 12 สูตรพุดดิ้งเมล็ดเจีย ขนมหวานคลีนๆ แคลอรีต่ำ เพื่อสุขภาพ
- เมล็ดเจียเนยถั่วบลล เมนูขนมสุดเข้มที่ อร่อยง่ายได้สุขภาพ
- พุดดิ้งเมล็ดเจีย ขนมหวานเพื่อสุขภาพง่ายๆ กินได้ไม่ระคายหุน
- เมล็ดเชีย (เมล็ดเจีย) มีดีตรงไหน เผยกความลับรัญพืชตัวจิ๋วที่ไม่ยอมรู้คนเดียวแน่

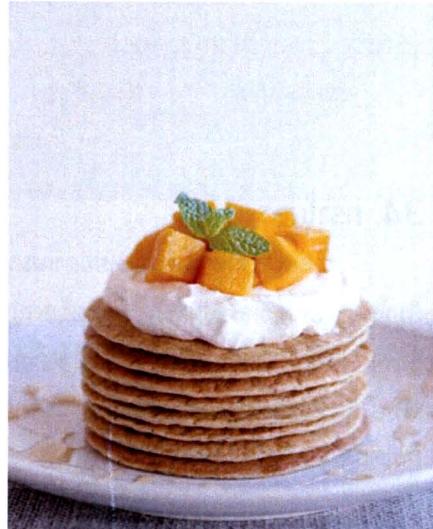


32. แพนเค้กคลีน

แพนเค้กที่เรากินกันบ่อย ๆ อ้วนมากนะคะขอบอก แต่ถ้ามาทางสายคลีนแล้ว เราควรมีรับเปลี่ยนส่วนผสมนิดๆ หน่อยๆ จากแพนเค้กที่แคลอรีสูงบริดจนพุงลัน จะเหลือ แค่แพนเค้กคลีนๆ แคลอรีต่ำเตี้ย ต่อให้จะวางเรียงแพนเค้กสูงสักกี่ชั้น อย่างไรเสียพุงของเพื่อนๆ ก็ไม่เพิ่มขึ้นตามแน่ๆ และขอบอกเลยว่า ขนมแพนเค้กนั้นเป็นขนมยอดฮิตอันดับแรกๆ เลยที่คนกินคลีนเขานิยมทำกันเลย สูตรแพนเค้กคลีนด้านล่างนี้เพียบเลย

- แพนเค้กредเวลเวทกับครีมชีสنان้ำผึ้ง (Red Velvet Pancakes with Cream Cheese Honey Glaze)
- แพนเค้กซ็อกโกราเมต ของหวานคลีนสูตรรีร้อร์แป้ง ทำง่ายแคลอรีไม่หนัก
- แพนเค้กลัวยหอม (Healthy Banana Pancake Pop)

- แพนเค้กสอดไส้ครีมชาดำรงช์ซ็อกโกราเมต (Sesame Chocolate Stuffed Whole-Wheat Pancakes)
- แพนเค้กข้าวโอ๊ต (Oatmeal Pancake)
- แพนเค้กฟิกทองและข้าวโอ๊ต
- แพนเค้กับลูกฟิกส์ (Figs Pancake)
- แพนเค้กชาเขียวมัทฉะ (Matcha Pan cakes)



33. คุกเก้คลีน

คำพังแคร์สูตรการทำคุกเก้ชื่อตี้ติจจะเยี่ยอยู่แล้ว ถ้าเราจับมาทำเป็นคุกเก้สูตรคลีนแล้ว ทำให้เหลือรายๆ ไว้มอบให้คนพิเศษคงจะดีที่สุดเลยล่ะ เพิ่มนุ่มค่าให้กับคุกเก้ธรรมชาติ ได้มากเลย ที่เดียว ตีไม่ได้สามารถนำไปทำขายเป็นคุกเก้ที่กินแล้วไม่อ้วน ติดตลาดคนกินอาหารคลีนได้เงิน เข้ากระเพาอึก แคคติดกีสันกุ้นแล้ว แอนด์วิธีทำคุกเก้คลีนฯ ที่เรานำมาฝากก็ไม่ยากเลยด้วย ไม่เชือก เข้าไปดูกันเองเลย

- คุกเก้สูตรไร้แป้ง (Gluten-Free Cookies)
- เรดเวลเวตคุกเก้ คุกเก้ข้าวโอ๊ตบีทรูท ของหวานคลีนฉบับได้ออต ส่งต่อความหวาน ที่ไม่อ้วน
- คุกเก้ข้าวโอ๊ตไส้ช็อกโกแลต (Chocolate Stuffed Oatmeal Cookie)



34. กราโนล่า

ต้องขอยกตำแหน่งสุดยอดขนมหวานคลีนที่ยอดติดชาร์ตมาติดต่อทั้งปีให้กับ กราโนล่า (Granola) เมนูรัญพืชที่โด่งดังมากๆ ในปี 2558 ที่ผ่านมา หนุ่มสาวชาวอาชีปัต่อร์หันมา สนใจกินกันอย่างมาก จะ radix นโยบายเริ่ต์ก็เจ หรือกินกับนมสดก็เริด แต่ถ้าเราซื้อมาจากร้านค้า ออนไลน์ หรือตามซูเปอร์มาร์เก็ตหันนำต้องขอบอกเลยว่า ถ้ายังจะจัดสรรราคาหลายสิบบาท กินได้ไม่ถึง 5 คำ จะได้กินให้อิ่ม เก็บไว้กินตอนไหนก็ได้ประโยชน์ไปเต็มๆ

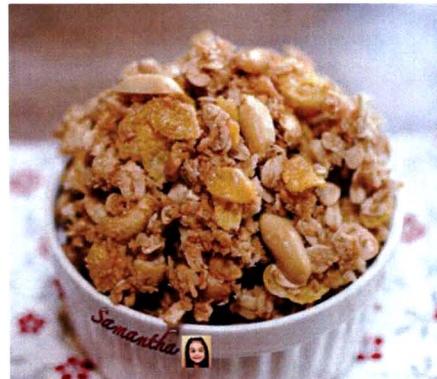
- 10 สูตรวิธีทำกราโนล่า เมนูรัญพืชโอมเมด ทำกินได้ ทำขายดี
- บาร์กราโนล่าช็อกโกแลต (Granola Choco Bar)
- กราโนลามินินิหาร์ต เมนูรัญพืชกรุบกรอบ หอมหวานมีประโยชน์
- เค้กบอลล์ไส้กราโนล่า (Cake Ball)



35. ข้าวโอ๊ต

ขอบอกเลยว่า การมีข้าวโอ๊ตติดบ้านไว้คือสิ่งที่ดีงามพระรามหกอย่างมาก เพราะ เมนูขันหวานคลีนๆ ที่เกิดขึ้นจากข้าวโอ๊ตสามารถทำได้หลากหลายเมนูเลยทีเดียว ไม่ว่าจะนำไปอบเป็นเมล็ดข้าว ก็เพลินปาก นำไปผัดกับนมสดและไข่ก็ทำ เป็นแพนเค้กคลีนได้ง่ายๆ หรือนำไปทำเป็นเครื่องดื่มไว้ดื่มนตอนเท้าๆ ก็อิ่มท้องดีนักแล แม้ข้าวโอ๊ตยังมีราคาถูก หาซื้อง่ายๆ อีกด้วย ถ้าสนใจอยากจะลองทำเมนูขันหวานจากข้าว โอ๊ตอร่อยๆ และเย็นนี้ก็รีบไปซื้อปั๊งได้เลย

- ข้าวโอ๊ตอบเมเปิลไซรัป รัญพืชอบอร่อยยิ่ง กว่าความเมลคอร์นเฟลก
- มัฟฟินข้าวโอ๊ตกล้วยหอม
- มัฟฟินข้าวโอ๊ต สูตรไร้แป้ง ไร้น้ำมัน ขนมดีของคนรักสุขภาพ
- เครื่องดื่ม Overnight Oats
- Matcha Overnight Oats
- บาร์ข้าวโอ๊ต (Oatmeal Bar)



36. โยเกิร์ตกับก๊อปปัง

ขันหวานคลีนๆ จะมีอะไรที่ง่ายไปกว่าการจับทือบเป็นที่มีประโยชน์อย่างพวงรัญพืช หรือผลไม้สดๆ ไปวางแฟล๊งบนโยเกิร์ตสูตรไข่มันต์ ง่ายแบบที่ไม่ต้องลงทุนใช้อุปกรณ์ทำครัว ให้สูงยากเลย แต่ยังมีเสน่ห์ตรงที่การตีไข่ชานโยเกิร์ตของคุณให้ออกมาตรฐานบันเทิงสายตา แซ่บapo้โพหลดลงโซเชียลมีเดียให้เพื่อนได้ชื่นชมกันด้วย

- พุดดิ้งโยเกิร์ตเมล็ดเจียกับกราโนล่าชาเขียว (Yogurt Chia Pudding & Matcha Granola)
- โยเกิร์ตโบว์ล์ (Yogurt Bowl) กรีกโยเกิร์ตใส่น้ำผึ้ง ทือบเป็นด้วยผลไม้ตามชอบ
- โยเกิร์ตพาเฟต์ (Yogurt Parfait)



37. ทาร์ต

ทาร์ตถ้วยจิวที่เราเคยกินเพียงแค่ถ้วยเดียวแต่ต้องวิงเพื่อเบร์นออกเป็นกิโลเมตร วันนี้จะไม่ใช่แบบเดิมอีก เพราะเราจะจับทาร์ตมาทำเป็นขนมหวานคลีนให้สบายใจกัน แม้ยังหนักกินจนลืมไปเลยว่านี่คือขนมที่กินแล้วไม่อ้วน ไม่เชื่อลองไปทำตามดู

- ทาร์ตราสป์เบอร์รี่ (Raspberry Tart)
- ทาร์ตมะพร้าว (Healthy Yogurt Chocolate Coconut Tarts)
- ทาร์ตผลไม้รวม (Multi-fruit Tart)
- กราโนลามินิทาร์ต เมนูรักษพีชกรุบกรอบ หอมหวานมีประโยชน์



38. ไอศกรีม

ยุคนี้สมัยนี้เข้าหันมาทำไอศกรีมกินเองกันแล้วค่ะ โดยเฉพาะวิธีทำไอศกรีมแบบ ไม่ใช่เครื่องที่อุตสาหกรรมมากเมื่อปีที่ผ่านมา แต่ที่ยิ่งไปกว่านั้นคือ การทำไอศกรีมเพื่อ สุขภาพนี่สิค่ะ มาแรงจนไม่คาดคิดเหมือนกัน อะไรจะดีขนาดนั้น ทั้งเป็นไอศกรีมเพื่อ สุขภาพได้แล้ว แม้ยังไม่ต้องใช้เครื่องปั่นไอศกรีมให้ยุ่งยากอีกด้วย

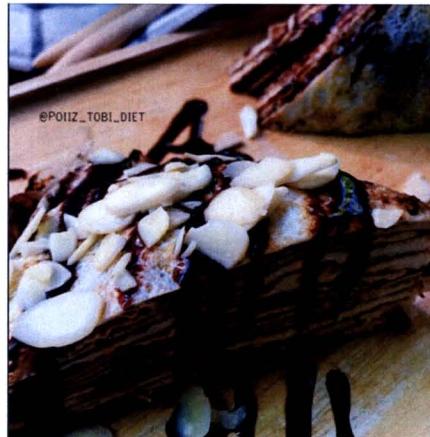
- ไอศกรีมช็อกโกแลต
- ไอศกรีมเมล่อน แห่งจิตวิญญาณเย็นฉ่ำ ทำง่ายไม่ใช้เครื่อง
- ไอศกรีมอะโวคาโด ไม่ใช่เครื่อง เพราะชีวิต ขาดหวานไม่ได้แต่จะไม่ยอมอ้วน
- ไอศกรีมพักข้าวผัดสมสารส หวานเย็น คลายร้อน ชื่นใจได้ประโยชน์
- ไอศกรีมแห่งผลไม้สด สูตรไดเอตแคลอรีต่ำ เย็นฉ่ำรับซัมเมอร์
- ราสป์เบอร์รี่ช็อร์เบต ไอศกรีมผลไม้เน้นๆ เปรี้ยวปรี้ดจืดจ้าด โร๊ไขมน้ำ



39. เครป

ขออภัยด้วยอีกหนึ่งเมนูขั้นมาที่ไม่น่าเชื่อว่าจะสามารถเป็นขนมหวานคลีนๆ กินแล้วไม่อ้วนได้อย่างเมนูเครป ใจจะไปเชื่อให้ไหม จากที่เราเห็นว่าง่ายตามร้านเบเกอรี่อาจง่ายๆ ก็คือ แป้งสลับกับครีม กินชิ้นเดียวจึงรอบสนามหลวงกันเลยที่เดียว เอาล่ะๆ แต่ก็ต้องเชื่อแล้วค่ะ เพราะเรามีวิธีทำเครปให้กลายเป็นของหวานกินแล้วไม่อ้วนได้ในพริบตา

- เครปเค้กไข่ขาวไส้บานาน่าช็อกโกแลต (Egg-White Crepes Cake & Banana Chocolate)
- เครปช็อกโกแลต (Chocolate Coconut Flour Crepes)



40. เครื่องดื่มคลีนๆ Infused water น้ำหมักผลไม้ไทย 60 สูตร

Infused Water หรือน้ำหมักผลไม้ มีข้อดีมากที่ต่างประเทศ โดยเฉพาะในหมู่คนรักสุขภาพ โดยเฉพาะผลไม้ตระกูลเบอร์รีมี่อนนำมาใช้ทำ Infused (Infusion) สารละลายน้ำได้อย่างพากเพียร ให้สี เมื่อเอาไปเช็คค่า ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) แล้วพบว่าสูง จึงเป็นที่มาว่า Infused Water มีส่วนช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ (Anti-Oxidant)



นอกเหนือจากน้ำ Infused Water ยังให้ผลในเรื่องการตีท็อกซ์ (Detox) หรือรับประทานอ่อนๆ เมื่อดื่มตอนเข้าหลังจากตื่นนอน จะช่วยให้สดชื่นและได้รับวิตามินและเกลือแร่จากผักและผลไม้ชนิดนั้นๆ ทันทีที่ Infused Water ให้ประโยชน์ในหลายส่วน อีกทั้งยังสามารถดีไซน์ให้สวยงามได้ตามใจ เพียงเลือกผลไม้ที่ชอบสีสันสดๆ มาใส่ในขวด พกไปดื่มได้ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นมหาวิทยาลัย ที่ทำงาน หรือพิตเนส

น้ำที่ใช้สำหรับทำ Infused Water

1. น้ำแร่

ส่วนมากในต่างประเทศก็จะแนะนำเป็นน้ำแร่ชนิดที่มีฟอง (Sparkling Mineral Water) เพราะให้ความสดชื่น ลดความเหนื่อยล้า อุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ ที่ดีต่อสุขภาพ แต่อ่านมาถึงตรงนี้เพื่อนๆ ที่อยากจะทำ คงมีคำถามว่า น้ำแร่มีฟองคืออะไร หากไม่มีจะทำได้ไหม ถ้าให้อธิบายคงจะยาวมากเกินไป อ้อไปอ่านเจอข้อมูลของพี่ท่านนึงเขียนแนะนำ น้องๆ เรื่องน้ำดื่มในประเทศอังกฤษไว้ดีมากลงเข้าไปอ่านแล้วพิจารณาดูตามความสะดวกของแต่ละท่านนะครับ (UK Bottled Waters : Mineral, spring, tap water or whatever !)

2. น้ำสะอาด

ในความหมายของ Easycooking คือ น้ำกรองตามบ้านเราปกติเลยค่ะ ที่เราใช้คิ่มที่บ้านนั่นล่ะนำมาใช้ได้

3. น้ำแข็ง

ขึ้นกับความชอบจะไม่ใช่น้ำแข็งก็ได้ (แต่หากใครต้องการความเย็นสดชื่นแบบเร่งด่วนให้เลือกใช้น้ำแข็งอนามัย หรือน้ำแข็งทำเอง) เพราะหากเลือกน้ำแข็งไม่สะอาดมีการปนเปื้อนสิ่งที่ทำมาทั้งหมดก็สูญเปล่า ผลอๆ อาจห้องร่วงได้ด้วย



ผักผลไม้ที่นิยมใช้ทำ Infused Water

ในส่วนนี้ไม่มีอะไรตายตัว ขึ้นกับความชอบและ การดีไซน์ของแต่ละคนล้วนๆ เลย เพียงแต่ควร เลือกผลไม้ที่ไม่焉 หรือกลิ่นแรงเกินไป เช่น ทุเรียน คงไม่มีใครคิดเอามาใช้ ส่วนใหญ่ที่จะ แนะนำกันในอินเตอร์เน็ต ก็จะเป็นผัก ผลไม้ และเครื่องเทศจากต่างประเทศ เพราะที่มาเดียวกัน แนะนำ Infused Water แบบไทยๆ จำนวน 60 สูตรด้วยกัน อยู่ในภาพด้านล่าง



ตัวอย่าง INFUSED WATER สไตล์ไทยๆ จาก EASYCOOKING		INFUSED WATER FROM EASYCOOKING	
1. มะนาว+สะระแหน่	16. มะเขือ+มะขาม	31. หินปิ้ง+สะระแหน่	46. ชิ้ง+เลmongrass
2. เมล่อน+สะระแหน่	17. มะเขือ+ถุงชา	32. หินปิ้ง+ใบชา	47. ชิ้ง+สะระแหน่
3. สะระแหน่+ผิวเลมอน	18. มะเขือ+มังสวิรัติ	33. กระเทียม+ใบมะกรูด	48. ชิ้ง+ใบพอก
4. สับปะรด+สะระแหน่	19. มะนาว+สะระแหน่	34. กระเทียม+สะระแหน่	49. ชิ้ง+ผักชีลาว
5. สับปะรด+ผักชีลาว	20. มะนาว+ส้ม	35. กระเทียม+ส้มเขียว	50. ลองกองชี้ฟู+เมล่อน
6. สับปะรด+มะนาวฝาน	21. มะนาว+ผักชีฝาน	36. โนนพาก+เมล่อน	51. ลองกองชี้ฟู+มะนาวฝาน
7. แตงโม+สะระแหน่	22. ส้ม+ผักชีฝาน	37. โนนพาก+มะนาว	52. ลองกองชี้ฟู+โนนพาก
8. แตงโม+เมล่อน	23. ส้ม+สะระแหน่	38. โนนพาก+แคโรล่า	53. โนนพาก+กระเทียม
9. แตงโม+ผักชีลาว	24. ส้ม+ผักชีลาว	39. แพลกอก+แคโรล่า	54. โนนพาก+ชิง
10. ผลบัว+Berry	25. ส้ม+ผลบัว+Berry	40. แพลกอก+สะระแหน่	55. โนนพาก+แพลกอก
11. ศตวรรษ+Berry	26. ส้ม+ผลบัว+Berry	41. แพลกอก+ผักชีลาว	56. โนนพาก+แพลกอก
12. ศตวรรษ+Berry+สะระแหน่	27. ส้ม+สาลี่	42. แพลกอก+ผักชีมังสวิรัติ	57. กะซากาบ+มะนาวฝาน
13. ศตวรรษ+Berry+สะระแหน่	28. ผักชีฝาน+สาลี่	43. แพลกอก+ตีนเป็ด	58. กะซากาบ+เลmongrass
14. ศตวรรษ+Berry+ผักชีลาว	29. มังสวิรัติ+ผักชีฝาน	44. ตีนเป็ด+แคโรล่า	59. กะซากาบ+สะระแหน่
15. ศตวรรษ+Berry+ผักชีมังสวิรัติ	30. มังสวิรัติ+ผลบัว	45. ตีนเป็ด+เมล่อน	60. กะซากาบ+โนนพาก

ตัวอย่าง Infused Water สไตล์ไทยๆ จาก Easycooking

สูตรข้างต้นนี้เป็นเพียงไอเดียตั้งต้นเท่านั้น สามารถนำไปดัดแปลงได้ตามที่ต้นเองชื่นชอบ จะมีกิจกรรมสูตรที่ให้ หรือจะเพิ่มเป็นหลาย ๆ อย่างได้ทั้งหมด เพราะไม่มีอะไร์ตายตัว สำหรับ Infused Water เรียกได้ว่า ออกแบบได้ตามผู้ทำเลยมีรายละเอียดดังนี้

- 1. มะนาว+สะระแหน่
- 2. เมล่อน+สะระแหน่
- 3. สะระแหน่+ผิวเลมอน
- 4. สับปะรด+สะระแหน่
- 5. สับปะรด+ผักชีลาว
- 6. สับปะรด+มะนาวฝาน
- 7. แตงโม+สะระแหน่
- 8. แตงโม+เมล่อน



อาหารคลีน

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 9. แตงโม+ผักชีลาว | 37. ໂຮຣະພາ+ແຕງກວາ |
| 10. แอบเปิล+กົວ | 38. ໂຮຣະພາ+ແຄຣອທ |
| 11. ສຕຣອວ່ເບອຣີ+ກົວ | 39. ແຕງກວາ+ແຄຣອທ |
| 12. ສຕຣອວ່ເບອຣີ+ກົວ+ສະຮະແໜ່ງ | 40. ແຕງກວາ+ສະຮະແໜ່ງ |
| 13. ສຕຣອວ່ເບອຣີ+ສະຮະແໜ່ງ | 41. ແຕງກວາ+ຜັກຊື້ລາວ |
| 14. ສຕຣອວ່ເບອຣີ+ຜັກຊື້ລາວ | 42. ແຕງກວາ+ຜັກຊື້ຝຣິ່ງ |
| 15. ສຕຣອວ່ເບອຣີ+ຜັກຊື້ຝຣິ່ງ | 43. ແຕງກວາ+ຂຶ້ນຈ່າຍ |
| 16. ນະເພື່ອງ+ມະຍົມ | 44. ຂຶ້ນຈ່າຍ+ແຄຣອທ |
| 17. ນະເພື່ອງ+ພຸທຽາ | 45. ຂຶ້ນຈ່າຍ+ເລມອນ |
| 18. ນະເພື່ອງ+ຝຣິ່ງ | 46. ຂົງ+ເລມອນ |
| 19. ຂມູຟ່+ສະຮະແໜ່ງ | 47. ຂົງ+ສະຮະແໜ່ງ |
| 20. ຂມູຟ່+ສັມ | 48. ຂົງ+ໂຮຣະພາ |
| 21. ຂມູຟ່+ແກ້ວມັງກຮ | 49. ຂົງ+ຜັກຊື້ລາວ |
| 22. ສັມ+ແກ້ວມັງກຮ | 50. ດອກອັງຝັນ+ເລມອນ |
| 23. ສັມ+ສະຮະແໜ່ງ | 51. ດອກອັງຝັນ+ມະນາວຳໄຟນ |
| 24. ສັມ+ຜັກຊື້ລາວ | 52. ດອກອັງຝັນ+ໃບເຕຍ |
| 25. ສັມ+ສຕຣອວ່ເບອຣີ | 53. ໃບເຕຍ+ຕະໄຄຮ້ |
| 26. ສັມ+ແອປເປີລ | 54. ໃບເຕຍ+ຂົງ |
| 27. ສັມ+ສາລື | 55. ໃບເຕຍ+ແຕງກວາ |
| 28. ແກ້ວມັງກຮ+ສາລື | 56. ໃບເຕຍ+ແຄຣອທ |
| 29. ແກ້ວມັງກຮ+ຝຣິ່ງ | 57. ກຣະຫາຍ+ມະນາວຳໄຟນ |
| 30. ຝຣິ່ງ+ແອປເປີລ | 58. ກຣະຫາຍ+ສະຮະແໜ່ງ |
| 31. ທັບທິມ+ສະຮະແໜ່ງ | 59. ກຣະຫາຍ+ເລມອນ |
| 32. ທັບທິມ+ຕະໄຄຮ້ | 60. ກຣະຫາຍ+ໂຮຣະພາ |
| 33. ຕະໄຄຮ້+ໃບມະກຽດ | |
| 34. ຕະໄຄຮ້+ສະຮະແໜ່ງ | |
| 35. ຕະໄຄຮ້+ສັມເຈັ້ງ | |
| 36. ໂຮຣະພາ+ເລມອນ | |



อุปกรณ์

เหยือกแก้วหรือขวดพลาสติกที่มีฝาปิด ไม่ต้องไปซื้อเรี่ยสตามแพ็ชชั่น ลองหาขวดในบ้านที่เรามีอยู่แล้วมาใช้ก็ได้ ที่สำคัญที่สุดก็คือ เราเริ่มหาและดื่มน้ำหรือยัง? แต่หากมีคำถามเพิ่มว่า ซื้อที่ไหนราคาเท่าไหร่ ตอบคือ ร้านขายส่งอุปกรณ์เครื่องครัวนำเข้าจากจีน-ญี่ปุ่น (ขาดแก้วมีฝาปิด 25 บาท, กระบอกพลาสติกใสร้อนได้เย็นได้แบบสั้น 49 บาท แบบยาว 69 บาท)

วิธีทำ

- นำผักหรือผลไม้ที่ชอบมาล้างให้สะอาด เป็นวัตถุดิบรอบบ้านเราสไตล์ไทยๆ หอมสมุนไพรที่คุ้นเคย
- นำผลไม้มาน้ำหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เด็ดผัก เป็นใบหรือหั่งก้าน ตามสะดวก (ให้ใส่ขวดได้เป็นพอ)
- ใส่ขวดหรือกระบอกที่เตรียมไว้ ใช้ช้อนยาวยา บีเคานิดหน่อยให้น้ำผลไม้ และน้ำมันหอมระ夷ของผักอกรมา ใส่น้ำแข็งลงไป ตามด้วยน้ำสะอาด ปิดฝา นำไปแช่เย็น ในกรณีต้องการดื่มแบบเย็นสะใจ แช่ไม่นาน (แต่ถ้าต้องการหมักข้ามวัน ไม่จำเป็นต้องใส่น้ำแข็ง)
- หมักขั้นต่อ 1 ชั่วโมง (บางสูตรพอน้ำหมัดเติมใหม่ใช้ได้ 2-3 วัน)



ประโยชน์ที่ได้รับ

- ช่วยลดการดื่มน้ำอัดลมได้เยอะมาก เพราะเป็นคนดื่มน้ำอัดลม และแทบไม่ดื่มน้ำเปล่าเลย
- สีสันที่สวยงาม รสชาติเปรี้ยวนิดห้อมหนอย จากผลไม้และสมุนไพรทำให้หวานดีมามากๆ
- เป็นคนห้องผูกมาตลอดตั้งแต่เด็ก ๆ ต้องกินผักเยอะมากจึงจะขับถ่ายปกติ แต่พอดื่มน้ำ Infused Water การขับถ่ายดีขึ้นมาก สิวแทบไม่ขึ้นอีกเลย
- เป็นคนผิวแห้งมากแต่เด็กๆ ตอนนี้ก็ยังแห้งอยู่นั่น แต่ผลจากการดื่มน้ำมากๆ ทำให้ผิวชุ่มชื่นขึ้น
- แนะนำจากการดื่มน้ำผลที่ตามมาคือ การเข้าห้องน้ำบ่อยมาก



เครื่องดื่มคลีนๆ

สมูกตี้เชอร์รี่บอเม้

เลือกใช้เชอร์รี่เป็นส่วนผสมหลัก ผสม กีวี น้ำส้ม น้ำมะพร้าว และเติมความหวานด้วยน้ำผึ้ง ปั่นให้ละเอียด ตกแต่งด้วยผลไม้สดตามชอบ อีกหนึ่งเครื่องดื่มคลีนๆ ที่ช่วยดับความร้อนได้เป็นอย่างดี



เบอร์รี่สมูทตี้

เบอร์รี่สมูทตี้ เพิ่มความสดชื่นและเติมพลังงานในตอนเช้าหรือระหว่างวัน เลือกใช้ กล้วย บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ เพิ่มรสชาติด้วยเนยถั่ว น้ำผึ้ง และนมปั่นรวมกัน



เมล่อนญี่ปุ่นสมูทตี้

อากาศร้อนๆ มองหาเครื่องดื่มเย็นๆ ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแข็ง มิกน้ำอัดลม เราสามารถทำเครื่องดื่มคลีนๆ สดชื่น ไม่อ้วน ได้ด้วยตัวเองกับเมนู เมล่อนญี่ปุ่นสมูทตี้



แตงโมมิกซ์เบอร์รี่ส้มุกตี้

แตงโมมิกซ์เบอร์รี่ส้มุกตี้ เลือกใช้ผลไม้ ตระกูลเบอร์รี่ผสมกับแตงโม เติมน้ำแอปเปิลและน้ำมะนาวเล็กน้อย รสชาติหวานกลมกล่อมไม่ต้องใส่น้ำตาลหรือน้ำผึ้งเพิ่มเติม



สตรอเบอร์รี่ส้มุกตี้

เครื่องดื่มคลินที่ทำไม่ยาก “สตรอเบอร์รี่ส้มุกตี้” ส่วนผสมคือ สตรอเบอร์รี่ นมสด และใช้น้ำผึ้งให้ความหวานแทนน้ำตาล นำทุกอย่างรวมปั่นให้ละเอียดพร้อมเสิร์ฟ



แนะนำร้านอาหารคลีน

1. clean_of_healthy

อาหารคลีนทำวันต่อวัน มีเมนูให้เลือก
มากมาย แฉมบօกสารอาหารที่ได้ต่อกล่อง
ด้วย



2. cleanfood_delivery

เอาใจคนรักสุขภาพ จัดเมนูมาให้เลือก
เหมือนนั่งอยู่ในร้านอาหาร ราคาเริ่มต้นที่
65 บาท



3. fitup_life

ขนาดกำแพงยังไม่ใส่น้ำตาลได้เลย เมนู
อาหารคลีนร้านนี้ก็เช่นกัน ไม่ใส่น้ำมัน
น้ำตาล และผงชูรส



4. leanlicious

ทุกเมนูของร้านนี้จะบอกสารอาหารที่ได้รับ และปริมาณแคลอรี่ของอาหารนั้นๆ คร่าวๆ นับแคลอรี่ไม่ควรพลาด



5. healthy_delicioosss

อาหารคลีนเพื่อสุขภาพหลากหลายเมนู แม่นบาง เมนู่มีผลไม้สดๆ มาให้รับประทานด้วย



6. eatcleananddiet

นอกจากจะมีอาหารคลีนให้เลือกหลายเมนู แล้ว ยังมีเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เพิ่มความสดชื่นอีกด้วย



7. fitmealfoods

นอกจากจะมีเมนูอาหารสุขภาพแล้ว ยังมีเบอร์เกอร์เพื่อสุขภาพ น่าทานไม่แพ้อาหารฟาสต์ฟู้ดเลย



8. yummydiet_delivery

ร้านนี้อาหารหน้าตาดีรับประทาน มีเบอร์ เกอร์ด์ มัคกะโนนี เพื่อสุขภาพเอาใจคนลดน้ำหนักสุดๆ



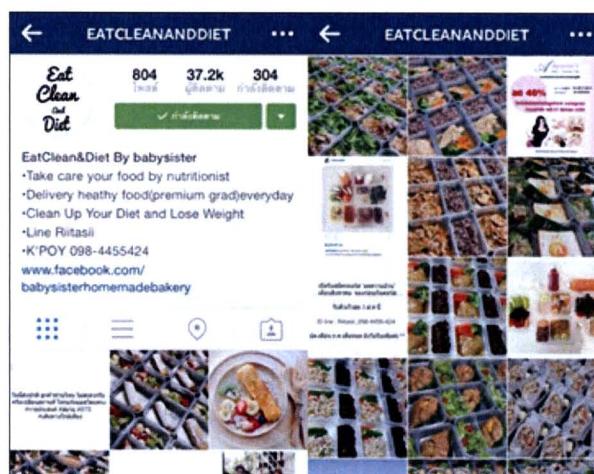
9. healthymealthailand

สำหรับใครที่คิดเมนูไม่ออก ทานซ้ำกันแล้ว จะเป็น ร้านนี้เค้ามีเมนูมาให้เลือกว่าแต่ละวันมีเมนูไหนบ้าง



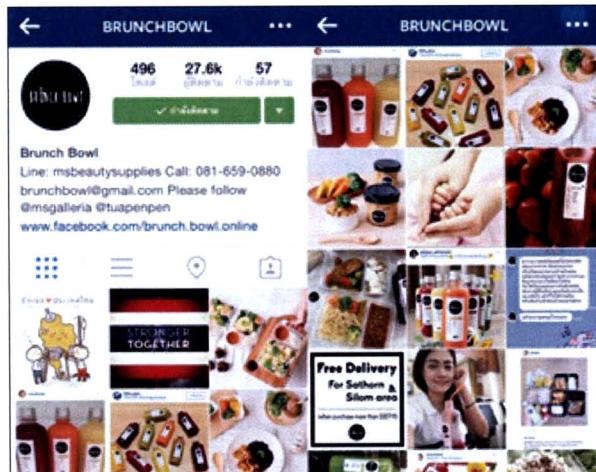
10. EATCLEANANDDIET

เป็นร้านสุดยอดสำหรับคนที่อยากรอดน้ำหนักอีกด้วย เพราะเปิดรับสมัครจัดส่งอาหารเป็นคอร์สเดือน โดยอาหารก็มีทั้งหมด 4 มื้อ เช้า กลางวัน บ่าย และมื้อเย็น ขอบอกว่า แต่ละคอร์สเต้มเรวมาก ต้องจองล่วงหน้าเป็นเดือนเลย ด้วยซ้ำ แม้แต่ราษฎรไทย คนก็ยังใช้บริการเลยนะ เมนูอาหารก็มีหลากหลายทั้งไทยและเทศสับเปลี่ยนกันไปไม่มีเบื่อ



11. Brunchbowl

ร้านนี้จะดังเรื่องเครื่องดื่ม ไม่ว่าจะเป็นน้ำผลไม้สกัดเย็นที่คันสุดๆ เสิร์ฟถึงที่ มีให้เลือกถึง 17 รสชาติ และน้ำนมอัลมอนด์ก็เป็นอีกสินค้าหนึ่งที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน แถมครัวที่อยาก detox เอาสารพิษออกจากร่างกาย หรืออยากให้ระบบขับถ่ายดี ก็มีหลากหลายโปรแกรมมาให้เราเลือกเล่นว่าต้องการแบบไหน นอกจากเครื่องดื่ม ก็ยังมีเมนูอาหารคลีนด้วยนะ เรียกได้ว่าหลากหลายจริงๆ



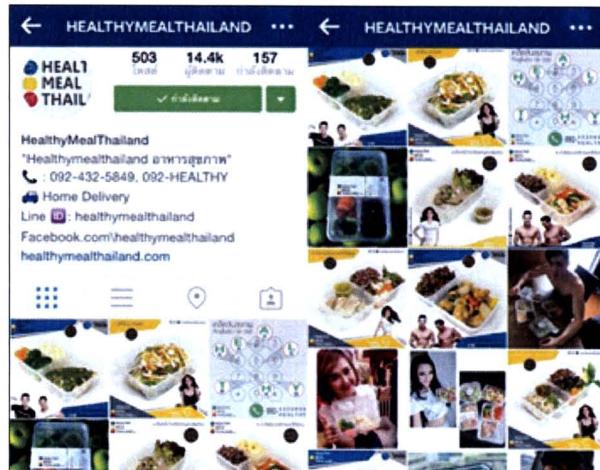
12. HEALTHYBYTASTY

นี่ก็เป็นอีกร้านหนึ่งที่หอดูดไม่แพ้กัน เพราะมีอาหารที่จัดโปรแกรมลดน้ำหนักโดยที่เรามาต้องมานั่งคำนวนแคลอรี่ ที่สำคัญเมนูอาหารก็น่าทานดูอินเตอร์มากๆ ไม่ว่าจะเป็น แซนวิชไก่กระเทียม แกงกะหรี่ญี่ปุ่น มันบด สเต็กสันในหมูย่างซอสป่าปริก้า และอีกหลากหลายเมนูที่ทางร้านสร้างสรรค์ขึ้นมาให้ทุกมื้อที่เราทานรู้สึกดีนั่นเต็มและแบลกใหม่ทุกครั้ง



13. HEALTHYMEALTHAILAND

เดี่ยวนี้การทำอาหารคลีนยังคงเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหารคลีนที่เราสามารถนำมารับประทานที่บ้าน หรือร้านอาหารคลีนที่ต้องเดินทางไปรับประทาน เช่น ร้าน Healthy Meal Thailand ที่มีเมนูอาหารหลากหลาย เช่น อาหารลดน้ำหนัก อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก หรืออาหารสำหรับคนที่ต้องการดูแลสุขภาพ เช่น อาหาร抗衰老 อาหารเพื่อผู้สูงอายุ อาหารเพื่อคนที่ต้องการดูแลสุขภาพ ฯลฯ ร้านนี้มีบริการจัดส่งอาหารถึงบ้าน ให้คุณสามารถรับประทานอาหารคลีนได้สะดวกและรวดเร็ว



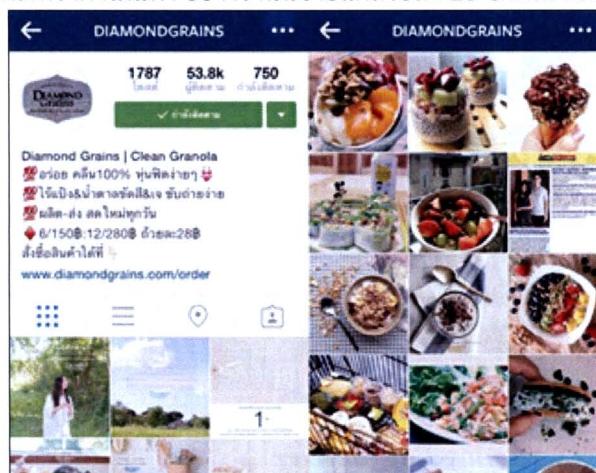
14. DJPOO MMENU

อีกร้านหนึ่งที่มีชื่อเสียงในวงการอาหารคลีน คือ DJpoommenu ร้านนี้มีเมนูอาหารคลีนหลากหลาย เช่น อาหารลดน้ำหนัก อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารสำหรับคนที่ต้องการดูแลสุขภาพ ฯลฯ ร้านนี้มีบริการจัดส่งอาหารถึงบ้าน ให้คุณสามารถรับประทานอาหารคลีนได้สะดวกและรวดเร็ว



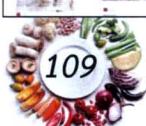
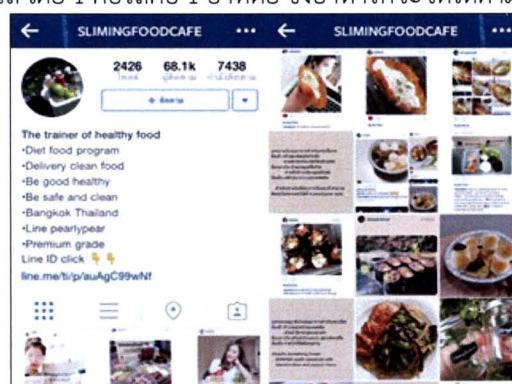
15. DIAMONDGRAINS

ส่วนร้านนี้จะขายอาหารคลีนประเภทกราโนล่าคลีน 100% หรืออัลฟิชที่ไม่ผ่านการไม่ขัดสีน้ำเงิน เป็นอาหารคลีนทางเลือกใหม่ที่กำลังเป็นที่นิยมมากๆ เพราะต้องยอมรับว่าร้านอาหารคลีนใน IG แต่ละร้านราคาก่อนข้างสูงเลยที่เดียว นั่นก็เพราะวัตถุดิบต่างๆ ก็ล้วนมีคุณภาพแạmยังทำกันวันต่อวัน ไหนจะเสียค่าส่งอีก บางคนอาจสูงราคาไม่ไหว กราโนล่าก็เป็นอาหารคลีนอีกทางหนึ่งที่ราคาไม่แพง อย่างร้านนี้ขายแค่ถ้วยละ 28 บาทเท่านั้น แฉมยังมีประโยชน์มากที่เดียว ที่สำคัญเก็บไว้ได้นาน ซื้อทีก็เลือกได้หลากหลาย รสชาติคละกันไป กินเป็นอาหารเช้าหรืออาหารลดน้ำหนักก็ได้ เพราะมีการคำนวนแคลอรี่มาเรียบร้อย



16. SLIMINGFOODCAFE

ก่อนอื่นต้องขอบอกก่อนเลยว่าร้านนี้เน้นของคุณภาพจริงๆ วัตถุดิบทุกอย่างเกรดพรีเมี่ยม เพราะจะน้ำคนที่สนใจจะเป็นลูกค้า ก็จะเป็นกลุ่มที่มีรายได้สูงจะส่วนใหญ่ เพราะร้านนี้เขามีขายเป็นกล่องๆ แต่ขายเป็นคอร์ส โดย 1 คอร์สคือ 1 อาทิตย์ ซึ่งอาหารก็จะจัดให้ตามคอร์สที่เราเลือก แนะนำว่าเมนูอาหารแต่ละเมนูก็ไม่ธรรมดา ดูซื้อแต่ละเมนูจะก่อน เช่น ลิงกิวนี่ผัดเห็ดหอมและซอสมอลย়াงโซเซยูน้ำผึ้ง, คาร์โบนาร่าเอกเบติกซ์ ครีมซอสทำจากนมมะม่วงหิมพานต์ ขนมหวานก็อย่าง เฟรนโทสโรลบลูเบอร์รี่ ครีมชีส



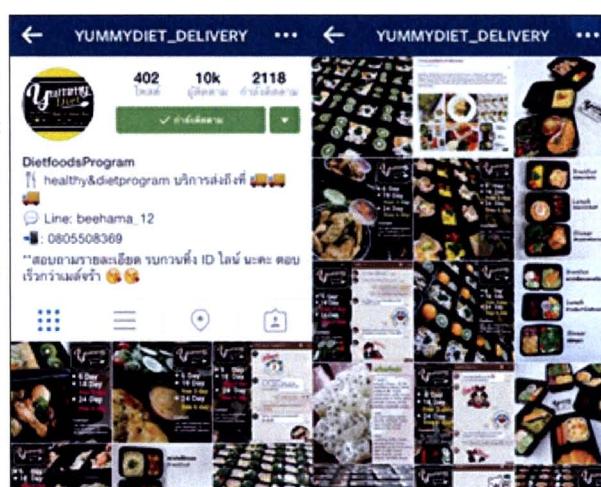
17. baimiamg_healthy_shop

เป็นร้านขายอาหารคลีนโดยจะเน้นไปที่ขนมปัง เบเกอรี่ต่างๆ ส่วนใหญ่แล้วคนที่ทานอาหารคลีนจะไม่ค่อนกล้าทานขนม เพราะไม่ค่อยมีร้านขนมที่คลีนสักเท่าไหร่ แต่เมื่อไม่กี่ปีมานี้ที่กระแสอาหารคลีนมาแรงขึ้นนั้น ก็เริ่มมีร้านที่ขายเมนูของว่าง ขนม หรือเบเกอรี่ที่คลีนมากขึ้น อย่างร้านนี้ดัวแบงขนมปังก็ทำจากข้าวกล้องงอก ไม่ใส่น้ำวัว ไม่ใส่นม เรียกว่าเว่อร์คลีน 100% แคมยังมีแต่ขนมที่น่าทานทั้งนั้นเลย ใครที่มองหาราเมนูขนมไว้ทานเล่นๆ หรือจะเอาไว้ทานสลับกับอาหารจานหลักก็เข้ามาดูกันได้เลย



18. Yummydiet_deliver

เป็นอีกร้านที่จัดอาหารคลีนตามคอร์ส โดยมีให้เลือกด้วยกัน 3 คอร์ส แบ่งเป็นคอร์สสั้นๆ 6 วัน, 18 วัน (แคมพ์ฟรี 3 วัน) หรือจะเลือกแบบยาวคือ 24 วัน (แคมพ์ฟรี 6 วัน) ซึ่งแต่ละมื้ออาหารก็จะสลับสับเปลี่ยนไปกัน รสชาติอาหารอร่อยและไม่ต้องกลัวว่าจะไม่อิ่ม เพราะให้มาเยอะมาก แคมน้ำมะพร้าวพร้อมด้วยไข่ไก่วัดมตองบ่าย หรือหัวระหว่างวันอีกด้วย



19. CLEANFOOD_DELIVERY

เป็นร้านอาหารคลีนราคาน้ำ่ไม่แพง เพราะราคาเพียงแค่กล่องละ 65 บาทเท่านั้น ที่สำคัญไม่ต้องสั่งเป็นคอร์ส ซึ่งตามจำนวนเท่าที่เราต้องการได้ (ขั้นต่ำ 3 กล่อง) โดยค่าส่งก็คิดตามจริง ไม่ต้องห่วงว่าราคาถูกแล้วคุณภาพจะไม่ดีรีบเล่า เพราะวัตถุดิบทุกอย่างสดใหม่ทุกวันที่สำคัญคลีนแน่นอน แต่ถ้าใครอยากไปทานที่ร้านก็ได้นะ เพราะเขา มีหน้าร้านอยู่ใต้ตึกเมืองไทย กั๊ก



20. อาหารคลีน ที่หาซื้อได้ใน “7 Eleven”

สาวๆ ที่อยากมีหน้าท้องแบนราบต้องทานอาหารคลีน แต่ไม่มีเวลาที่ทำเอง หรือต้องไปจ่ายตลาดซื้อของเหล่าน้ำมันทุกวัน การทานอาหารคลีนจะไม่ยากอีกต่อไป แค่ร้านสะดวกซื้อใกล้บ้านอย่าง 7 Eleven มีรายการอาหารที่จะจัดดังต่อไปนี้อย่างครบถ้วนเลยทีเดียว มา 14 อาหารคลีน ที่หาซื้อได้ใน 7 Eleven สายห้องแมมยังสายกระเป้อีกันนะ รับรองว่าคนที่ไม่ทานผักหรือทานยากสามารถกินได้

1 ไข่ต้ม ไข่ลวก

อาหารมีโปรตีนเยอะแต่แคลอรี่น้อยแนะนำกับอาหารคลีน ที่อิ่มง่าย ทานมือล甫งถึงสอง甫ง



2. โยเกิร์ต ไขมัน 0%

สรรสรમชาติ ทานเพลินๆ ได้สุขภาพ



3. นมพร่องมันเนย หรือ นมไขมัน 0%

ให้ทานตอนเช้า เป็นการดีท็อกลำไส้ได้ดีแล้วง่าย อิ่มท้องอีกด้วย



4. สโตเบอร์รี่แบบพريซดราย

สโตเบอร์รี่อบกรอบ เป็นขนมขบเคี้ยว ทานเล่นเพลินๆ แฉมยังมีประโยชน์อย่างมากมาย ทานคู่กับโยเกิร์ตหรือนมพร่องมันเนย ก็จะเพิ่มรสชาติ ทำให้อาหารคลีนไม่น่าเบื่อ



5. กล้วยหอม และ ข้าวโพด

เลือกกินได้อย่างโดยย่างหนึ่งในมื้ออาหาร แต่ราคาอาจจะสูงกว่าร้านปกติ แต่ในช่วงเวลาดีๆ หรือ ไม่สามารถออกไปหาซื้อตามแผงลอยที่มีความสดกว่า และถูกกว่าได้ ร้านสะดวกซื้ออีก 7 Eleven ก็ยังอยู่ในทางเลือก



6. แอปเปิล

แอปเปิลที่หั่นมาเป็นชิ้นๆ ใส่ถุงมิดชิด เป็นผลไม้สำหรับคนลดความอ้วนโดยเฉพาะ หาทานสะดวกๆ ก็เป็นที่นี่เท่านั้น



7.ข้าวกล้อง

จะหุงข้าวกล้องเองที่บ้านก็จะประหยัดไม่ได้มีอีกด้วยการข้าวกล้องแค่ 1 มื้อเท่านั้น การหุงข้าวที่ละน้อยก็เป็นเรื่องยาก หรือถ้าหุงไว้ยะลาไปเก็บข้าววันก็ไม่ทันกิน จะกินข้าวกล่องให้พอดี 1 มื้อ มุ่งหน้าไป 7 Eleven



8.ทูน่ากระป๋อง

ทูน่ามีโปรตีนสูง ทานเนื้อสัตว์เพื่อให้มีแรงทำงานได้ทั้งวัน ไปทานข้าวมันปังโอลีวิต เป็นแซนวิชก็ได้ หรือทานกับข้าวกล้อง



9.นมถั่วเหลือง

เป็นนมอิกรายทางเลือกหนึ่งสำหรับคนที่ไม่ชอบทานนมวัว



10. อัลมอนด์

หนึ่งในเมนูลดน้ำหนัก เคี้ยวเพลินๆ แทน
ขนมอบกรอบ



11. เม็ดทานตะวัน

เปลี่ยนจากขนมที่ทานเล่นระหว่างทำงาน
มาเป็นเม็ดทานตะวัน



12. ขนมปังโฮลวีต

ขนมปังต้องเลือกเป็นชนิดแบบโฮลวีต
เท่านั้น จะนำไปทำเป็นแซนวิชหน้า
ต่างๆ ได้



13. น้ำมะเขือเทศ

น้ำมะเขือเทศเพื่อสุขภาพ มีประโยชน์ทั้งเรื่อง
ของความงามและสุขภาพ กล่องเล็กๆ ซื้อกินง่าย



ยังมีอาหารเพื่อสุขภาพ/อาหารคลีนที่อยู่ใน 7 Eleven อีกมากมายหลายอย่าง
ก่อนซื้อก็ควรพคุณข้างกล่องหรือข้างของไว้ดีๆ ถ้าหากอยากลดความอ้วนแบบจริงจัง
โดยไม่ต้องอดอาหารเลยสักเม็ด บางอย่างอาจประหัดกว่าชุดอาหารคลีนที่ขายตาม
อินเตอร์เน็ตเสียอีก

บรรณานุกรม

- กนิษฐา หมู่่เหลือ. (2551). ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้บริโภคต่ออาหารสร้างสุขภาพ. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กรรณิการ์ นิติอภัยธรรม. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. (2554). พฤติกรรมการกินกับสุขภาพ. สืบค้นจาก <http://www.thathealth.or.th/>.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมการท่องเที่ยว. (2557). รายงานสถานการณ์ท่องเที่ยวประจำเดือนตุลาคม 2557. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2556). รายงานขั้นสุดท้ายโครงการศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มด้านการตลาดสำหรับการท่องเที่ยวกลุ่ม Honeymoon&Wedding.
- กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.Kapok. (ม.ป.ป.) อาหารเพื่อสุขภาพ. สืบค้นจาก <http://kapook.com>.
- กัญญา วนิชย์บัญชา. (2545). การใช้ SPSS for Window ในการวิเคราะห์ข้อมูล (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กั่งพร ทองใบ. (2545). การบริหารการตลาด. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- กินคลีนเพื่อสุขภาพกินอย่างไรให้ถูกวิธี. (2558). สืบค้นจาก <http://www.lovehitt.com>.
- ฉลองศรี พิมลสมพงศ์. (2550). การจัดบริการอาหารและเครื่องดื่ม (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



- ฉัตยาพร เสมอใจ. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: ชีเอ็ดดูเคชั่น.
- ตนัย เทียนพูด. (2543). การบริหารทรัพยากรมนุษย์ในศตวรรษหน้า. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.Tempo “Eat Meet Fun”. (ม.ป.ป.) สืบค้นจาก <http://www.facebook.com/Tempo.rca>.
- ธนวรรณ แสงสุวรรณ. (2546). การจัดการการตลาด.กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่นอินไดไซด์.
- นิตยา เพ็ญสิรินภา. (2547). โภชนศึกษาในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาศาสตร์ สาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราษฎร์. [na-vigator.com](http://www.na-vigator.com). (ม.ป.ป.). สืบค้นจาก <http://www.na-vigator.com>.
- ประยงค์ยุทธ อิทธิรัตน์ชัย. (2548). ปัจจัยด้านส่วนประสมทาง การตลาดที่มีผลต่อผู้เช่าอาคารสำนักงาน ที่ตั้งอยู่ในศูนย์กลางธุรกิจของกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา อาคารสำนักงานคิวเข้าส์.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปริญญา ฉันท์ไกรวัฒน์. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่ออัตราการเช่าสำนักงานย่านถนนอโศก. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประชิชาติ วีระพันธุ์. (2551). คุณค่าของอาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหาร. สืบค้นจาก <http://www.kruarare.com>.
- ปดพงษ์ แก้วกล้ำ. (2551). แรงจูงใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยในการเดินทางท่องเที่ยว ถ้ามรภก จังหวัดตรัง. การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรังสิต.
- พเยาว์ สมหมาย. (2546). ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดในการตัดสินใจซื้ออาหารเสริม เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. ภาคบันทึกปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- พิชาเวร์ ศักดิ์ทวีพิชาภุล. (2554). ทศนคติ พฤติกรรม การตัดสินใจท่องเที่ยวภายในประเทศ



ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พิบูล ทีباءภา. (2545). การโฆษณาและการส่งเสริมการขาย. กรุงเทพฯ: มิตรสัมพันธ์
กราฟฟิก.

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์. (ม.ป.ป.). Food safety ความปลอดภัยทางอาหาร. สืบค้นจาก
<http://www.foodnetworksolution.com/>.

พิมพ์รีวิว หังสุบรร. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารสุขภาพ
เพื่อสร้างกลุ่มที่ สำหรับธุรกิจอาหารออร์แกนิก. วิทยานิพนธ์ปริญญามหา
บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิมพ์ลักษณ์ สวัสดิ์. (2552). พฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อ
สุขภาพของลูกค้าในเขตหลักสี่กรุงเทพมหานคร. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

พุทธชาด นาคเรือง. (2541). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี่.

ภัครส แซ่จุ่ง. (2550). การดำเนินธุรกิจของภัตตาคาร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภัสรารัตน์ ยอดสุรังค์. (2554). ความคิดเห็นที่มีต่อแรงจูงใจในการบริโภคอาหารเพื่อ
สุขภาพของ บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มาตราฤดี ชุณหบัญชิต. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เข้าของนักเรียน.ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุ่มล่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต,มหาวิทยาลัยรามคำแหง MOSSA Sport Society. (2558). แผนที่ MOSSA Sport Society.สืบค้นจาก <https://www.facebook.com/mossasport?ref=ts>.

เลิศพร ภาระสกุล. (2555). พฤติกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วันวิสาข อัญเปลี่ยน. (2552). ความพึงพอใจในการใช้บริการโรงอาหารภายในมหาวิทยาลัย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. ปัญหาพิเศษปริญญาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

วัลลภ เรืองเดชชัยสกุล. (2556). อาหารปลอดภัยกับการยกระดับสุขภาพอนามัยใน โรงเรียน. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

วรุณี ตันติวงศ์วนิช, นิภา วิรุตติกุล, สุนทรี เหลาพัฒน, พรพรหม พรหมเพศ, นิตยา งานแคนและ

จุฑามาศ ทวีพูลย์วงศ์. (2546). หลักการตลาดฉบับมาตรฐาน. กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็คโค่เคชั่น อินโดไชน่า.

วิเชียร วงศ์มนichaikul, ไกลฤกษ์ ปืนแก้ว และโซธิรส กมลสวัสดิ์. (2552). หลักการตลาด (พิมพ์ครั้งที่ 3).

ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

วิทวัส รุ่งเรืองผล. (2545). หลักการตลาด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วีระรัตน์ กิจเลิศไฟโรมน. (2548). การตลาดธุรกิจบริการ. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

วุฒิศักดิ์ พิศสุวรรณ. (2547). การตลาด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ.



- ศักดิ์อนันต์ อนันตสุข. (2551). โรค NCDs โรคร้ายที่มาจากการใช้ชีวิต กลุ่มโรคไม่ติดต่อ วิธีหนีโรควิถีชีวิต ลดความเสี่ยงโรคที่ตัวเราสร้างขึ้นเอง. สืบค้นจาก <http://www.anantasook.com/non-communicable-diseases-ncds/>.
- ศิริลักษณ์ เสรีรัตน์. (2544). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2541). การวิจัยธุรกิจ. กรุงเทพฯ: เพชรเจรัสแสงแห่งโลกรุกิจ.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์, ปริญ ลักษิตานนท์ และศุภร เสรีรัตน์. (2552). การบรรหารการตลาด ยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- สมาคมโภชนาดิจิทัล (ประเทศไทย). (ม.ป.ป.). สืบค้นจาก <http://www.daat.in.th>.
- สหพันธ์มังสวิรติแห่งประเทศไทย. (2542). วิถีสุขภาพแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สถาล ภู่สิริ. (2534). การตลาด (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ชีรพงษ์การพิมพ์.
- สุข ทิบ. (2555). ปัจจัยการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตจังหวัด นนทบุรี. สารนิพนธ์ปริญญาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสยาม.
- สมจิตร ล้วนจำเริญ. (2546). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมยศ นาวีการ. (2545). การพัฒนาองค์การและการจูงใจ. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ.
- สำนักบริหารรยุทธศาสตร์กลุ่มจังหวัดภาคตะวันออก. (2558). สืบค้นจาก <http://www.eastosm.com>.
- เสริมยศ ธรรมรักษ์. (2548). การตลาด (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- อดุลย์ ชาตรุคงกุล. (2534). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.



- อัญรินทร์ ชาร์เจคิน. (2548). กลยุทธ์การตลาดของธุรกิจนำเที่ยวในจังหวัดเชียงใหม่:
กรณีศึกษานักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศ. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อาหารสุขภาพ. (2558). สืบค้นจาก
<http://pirun.ku.ac.th>.
- อุ่รวรรณ แย้มนิยม. (2549). การจัดการตลาด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Centre for Food Safety. (n.d.). Retrieved from <http://www.cfs.gov.hk>.
- D'Adamo, P.J. (n.d.). Eat Right for your Blood Type. Retrieved from
<http://www.dadamo.com>.
- Darrall, L C. (1992). The explained effects of computer mediated conferencing on Student learning outcomes and engagement. Retrieved from
http://www.researchgate.net/publication/251443329_The_Explained_Effects_of_Computer_Mediated_Conferencing_on_Student_Learning_Outcomes_and_Engagement_by.
- Gronroos, G. T. (1990). Service management and marketing. Massachusetts:
Lexington Books.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V.A., & Bery, L.L. (1998). SERQUAL: A multiple-item scale For measuring customer perceptions of service quality. *Journal of Retailing*, 64, 12-10.
- Porter, M. E. (2008). The five competitive forces that shape strategy. *Harvard BusinessReview*, 86-104.
- Zeithaml, V. A. (1988). Consumer perceptions of price, quality and value: A mean-end Model and synthesis of evidence. *Journal of Marketing*, 52, 2-22.





คู่มือ อาหารคลีน

โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
และสำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

