

Clean Food คืออะไร?

อาหารคลีน (Clean Food) คืออะไร ช่วงนี้เห็นคนดูแลสุขภาพพร้อมกับการลดน้ำหนักกันมากขึ้น เราจึงได้รู้จักคำนี้ แต่จะมีความสำคัญกับสุขภาพเราอย่างไรบ้าง ลองมาทำความรู้จักกัน



อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดนั่นเอง อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สดสะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัดหรือหวานจัด เป็นต้น อย่างอาหารประเภทอาหารสำเร็จรูปที่แช่ตู้เย็นนั้นคือตรงข้ามเลย เพราะอาหารเหล่านี้มักใส่สารกันเสียเข้าไปด้วยเพื่อให้สามารถเก็บได้นานขึ้น หรือขนมขบเคี้ยวที่ก็จะมีแต่แป้งและผงชูรส และยังเติมไปด้วยโซเดียมกับน้ำมันไม่อิ่มลมหลากลีสี่หลากกลิ่นทั้งหลาย รวมทั้งอาหารขยะอย่าง เบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย ไก่ชุบแป้งทอดก็ด้วย

การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยอะ ๆ แต่เป็นการทานอาหารทุกหมู่อย่างในสัดส่วนที่เหมาะสม คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช่ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้วจะเห็นได้ว่า อาหารคลีนเป็นอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งมาน้อย หรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลย เน้นธรรมชาติของอาหารนั้นเป็นหลัก และอาหารคลีนยังมี

สรรพคุณที่ดีสำหรับคนที่อ้วน คนที่มีน้ำหนักและไขมันมาก เพราะอาหารคลีนส่วนใหญ่จะผลิตมาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือหากจะมีการปรุงแต่งก็มีการปรุงแต่งที่น้อยถึงน้อยที่สุด ซึ่งจะมีผลดีต่อคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ลดไขมัน และคนที่ใส่ใจกับสุขภาพของตนเอง สำหรับท่านที่เริ่มต้นการกินอาหารคลีน ต้องเริ่มต้นด้วยการไม่ยึดติดในรสชาติของอาหารแบบเดิม ๆ ที่เราเคยรับประทาน เพราะการกินคลีนหรือกินอาหารคลีนนั้นรสชาติจะเป็นรอง แต่จะให้ความสำคัญกับตัวอาหารที่ไม่เน้นการปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งให้น้อยที่สุด เพื่อให้การกินอาหารคลีนได้รับประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย และผลพลอยได้ทำให้สุขภาพดีในระยะยาว ไม่เจ็บป่วยง่าย

ดังนั้น จึงจะเห็นได้ว่าอาหารคลีนนั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้น ๆ ของคนรักสุขภาพ ที่ต้องการสรรหาแต่สิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง เพราะอาหารคลีนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของเรานั้นเอง ปรับตัวให้เข้ากับการทานอาหารการที่เราจะเริ่มเข้าสู่การรับประทานอาหารแบบคลีนนั้น อย่างแรกเราต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าถึงกับตัดขาดอาหารบางประเภทที่คุณโปรดปราน เพียงแค่ลดปริมาณให้น้อยลงไปเรื่อย ๆ จนคุณเริ่มคุ้นชินกับอาหารประเภทคลีน เพราะการลดอาหารปกติอย่างฉับพลันเพื่อจะเปลี่ยนไปทานอาหารเพื่อสุขภาพแบบทันที มันอาจจะมีผลเสียย้อนกลับมาอย่างเช่น รู้สึกไม่มีแรง ทิวง่าย และมีอาการหงุดหงิดตลอดเวลา นั้นทำให้การใช้ชีวิตคุณแย่งลง ซึ่งไม่ใช่การทานเพื่อสุขภาพแน่นอน



เลือกอาหารที่สดใหม่อยู่เสมอ

การทานอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่ว่าจะกินอะไรแต่สิ่งที่คุณขาดไม่ได้คือการเลือกทานอาหารสดใหม่ ในมื้ออาหารประจำวันของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะเนื้อสัตว์ หรือผัก ผลไม้ เพราะจะทำให้คุณค่าทางสารอาหารเหล่านั้นอยู่ครบถ้วน รวมไปถึงผลไม้ตามฤดูกาลก็เป็นอาหารที่ให้คุณค่าและดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังสดใหม่เช่นกัน

เวลาเลือกซื้อสินค้าเดินให้ทั่ว

ร้านค้าอย่างซูเปอร์มาร์เก็ตต่าง ๆ มีความแตกต่างกัน แต่มีอย่างหนึ่งที่เหมือนกันก็คือ การจัดโซนให้รอบ ๆ เป็นส่วนของสด เช่น ผักสด เนื้อสด ผลไม้ต่าง ๆ เพราะฉะนั้นโซนรอบนอกของซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ จึงเป็นดินแดนของคนรักสุขภาพ เพราะฉะนั้นในระหว่างการเดินเลือกซื้ออาหารเข้าบ้าน ควรหัดห้ามใจเมื่อได้เดินผ่านอาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ที่สวยงามหรือจะเป็นตู้แช่อาหารสำเร็จรูป ให้หลีกเลี่ยงซะ

ลดปริมาณน้ำตาลลง

โดยพยายามลดและหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีการเติมน้ำตาลลงไป อาหารต่าง ๆ โดยธรรมชาติแล้วส่วนใหญ่จะไม่มีส่วนของน้ำตาลผสมอยู่ ถ้าหากคุณต้องการทานอาหารรสหวานแนะนำให้เลือกรับประทานผลไม้ต่าง ๆ ที่มีรสหวาน ดีกว่าการทานอาหารที่มีส่วนผสมของสารที่ให้รสหวานผสมอยู่ แต่ถึงจะเป็นผลไม้ ก็ยังต้องรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

เน้นการดื่มน้ำเปล่าให้มาก

ดื่มน้ำสะอาดให้แต่ละวันให้เพียงพอ สังเกตสีของปัสสาวะให้ใกล้เคียงใสมากที่สุด แต่ก็เชื่อว่ากินได้แต่น้ำเปล่าอย่างเดียว คุณก็ยังสามารถกินน้ำชาสมุนไพรหรือชาเขียวแทนน้ำได้และน้ำชาพวกนี้ยังช่วยชำระล้างร่างกายแบบธรรมชาติได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถปรุงรสชาดด้วยมะนาวหรือรสชาติอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ น้ำตาล ก็ยังสามารถทำได้เช่นกัน

การนั่งทานอาหาร

หากคุณเริ่มที่จะปรุงอาหารเอง พยายามชวนเพื่อน ๆ มานั่งทานอาหารด้วยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุยกัน และเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับมื้ออาหาร ประโยชน์ของมัน และการนั่งรับประทานอาหารอย่างเป็นเรื่องเป็นราวโดยส่วนมากแล้วจะได้รับสารอาหารที่ดี และเหมาะสมกว่าอาหารที่คุณเดินถือไปรับประทานได้แน่นอน

จัดให้อาหารที่ท่านมีความสมดุล

อย่าตัดคาร์โบไฮเดรตหรือไขมัน แต่พยายามปรับให้เหมาะสม ช่วยสร้างรสชาติอาหาร และเป็นพลังงานชั้นดีต่อร่างกาย อีกอย่างไขมันแหล่งดี ๆ มีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นไขมันจากปลา หรือถั่วต่าง ๆ ไม่มีอะไรดีไปกว่าการนั่งทานอาหารที่มีประโยชน์เต็มไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรตส่วนหนึ่ง ไขมันเล็กน้อยและผัก

เลือกทานแป้งได้ตามเหมาะสม

คุณสามารถทานขนมปังอบในช่วงการทานเพื่อสุขภาพได้ เพียงแค่คุณลองเปลี่ยนแป้งปกติที่ใช้ในสูตรการทำเล็กน้อย โดยหันมาใช้ แป้งอัลมอนต์ แป้งมะพร้าว แป้งข้าวกล้องและแป้งข้าวโอ๊ตเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตในขนมปังอบและยังคงความอร่อยเหมือนเดิม โดยอาจจะอบให้มีรสชาติฟุ้งหอม ผลไม้ตากแห้ง แป้งมีหลากหลายชนิดให้คุณได้เลือกเพื่อนำมาใช้ทำอาหารซึ่งแต่ละชนิดก็มีคุณค่าทางโภชนาการที่ต่างกันออกไป

รู้จักสังเกตส่วนผสมให้มากขึ้น

อาหารส่วนใหญ่ในปัจจุบันผลิตในกระบวนการอุตสาหกรรมและบรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นกระบวนการผลิตและอาหารได้แต่ก่อนที่คุณจะควักกระเป๋าจ่ายเงินเพื่อซื้ออาหารพวกนั้น คุณควรอ่านดูฉลากที่บรรจุภัณฑ์ก่อนว่ามีส่วนผสมอะไรบ้างในนั้น หลักการง่าย ๆ ที่ดีคือ ถ้าคุณไม่รู้จักส่วนผสมที่ผสมอยู่ในอาหารที่คุณกำลังจะซื้อไปรับประทานนั้นให้คุณหลีกเลี่ยงการทานจะดีกว่า

อย่าเน้นไปที่การคำนวณแคลอรี

ในช่วงที่คุณเน้นการทานเพื่อสุขภาพ อย่าไปยึดติดกับตัวเลขมากนัก จริงอยู่ที่ตัวเลขแคลอรีต่าง ๆ นั้นมีผลต่อการเพิ่มและลดของน้ำหนักตัว ตัวเลขนั้นอาจจะทำให้คุณผอม แต่นั่นไม่ได้ถึงสุขภาพคุณจะดี ทุกวันนี้การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมครบตามที่ร่างกายต้องการ ที่ดีต่อสุขภาพจึงมีความสำคัญมากกว่าการรักษาสมดุลของแคลอรีเพียงอย่างเดียว คุณก็ควรเลือกทานอาหารให้ครบตามที่ร่างกายต้องการอย่าไปใส่ใจตัวเลข แคลอรีมากเกินไปจนขาดสารอาหารเลย