

การเติมผลไม้สดหรือแห้งลงในซีเรียลยังทำให้ดีขึ้นไปอีก เพราะเป็นการเติมวิตามิน
พร้อมกันกับเส้นใยอาหาร

อาหารเช้าช่วยเพิ่มธาตุเหล็กและแคลเซียมให้ท่านได้ด้วย ทุกคนจำเป็นต้องได้รับสาร
อาหารเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและสตรี ขนมนึ่งและซีเรียลมีธาตุเหล็ก และซีเรียล
อาหารเช้าบางชนิดจากซูเปอร์มาร์เก็ตมีธาตุเหล็กมากเป็นพิเศษ การเติมนมที่มีไขมันต่ำ
หรือนมถั่วเหลืองที่เติมแคลเซียมจะช่วยเพิ่มแคลเซียมให้กระดูกแข็งแรง การรับประทาน
ขนมนึ่งและธัญญาหารอื่นๆเป็นอาหารเช้าเป็นวิธีที่ดีที่สตรีจะได้รับสาร โฟเลตที่จำเป็นจะ
ต้องได้รับในแต่ละวัน เพราะการรับประทานวิตามินนี้เพียงพอก่อนและในขณะที่
ตั้งครรภ์จะช่วยป้องกันความผิดปกติของทารกในครรภ์

โปรดอย่าลืมว่าไข่เป็นอาหารเช้าที่ดีด้วยเช่นกัน ไข่มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด ถึงแม้
ว่าไข่จะมีคอเลสเตอรอลแต่ก็มีไข่ปัญหามากน้อยกว่าคอเลสเตอรอลในเลือดของท่าน
สูงเกินไปอยู่แล้ว (แพทย์ของท่านจะสามารถตรวจให้ได้) การรับประทานไข่วันละหนึ่ง
ฟองนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ตราบนานเท่าที่เป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่ง
ของอาหารอื่นๆที่มีไขมันต่ำ หากระดับคอเลสเตอรอลสูง รับประทานไข่ได้สัปดาห์ละ 3-
4 ฟอง หากอาหารอื่นๆเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ

จบบทความ

เป็นความคิดที่ดีที่เริ่มด้วยอาหารเช้า

It's good thinking to start with breakfast

REVIEWED
March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9362 6111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

เป็นความคิดที่ดีที่เริ่มด้วยอาหารเช้า

It's good thinking to start with breakfast

การรับประทานอาหารเช้าให้ประโยชน์มากกว่าเพียงเพื่อสนองความหิว อาจจะได้ถึงกับช่วยให้ท่านคิด เช่นเดียวกับส่วนอื่นๆของร่างกายสมองของท่านจำเป็นต้องได้รับอาหารเพื่อช่วยให้ทำงานได้ดี และการศึกษาวิจัยต่างๆได้พบว่าทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่รับประทานอาหารเช้ามีสมาธิดีกว่าและจำสิ่งต่างๆได้ดีกว่าในขณะที่ทำงานหรือเรียนหนังสือ คนเหล่านี้มีแนวโน้มว่าจะรับประทานอาหารเช้าที่ถูกอนามัยมากกว่า เพราะการรับประทานอาหารเช้าหมายถึงว่าจะมีความอยากที่จะรับประทานของว่างที่มีไขมันสูง เช่น ชีส (มันฝรั่งทอด) และ บิสกิต ในตอนสายหน่อยลง

กรณีนี้ก็ตามคนจำนวนมาก รวมทั้งเด็กและวัยรุ่นก็ยังกล่าวว่าไม่มีเวลาสำหรับอาหารเช้า เพียงแต่จะไปทำงานหรือเรียนให้ตรงเวลาโดยไม่ต้องหาเวลารับประทานด้วยก็ากอยู่แล้ว ถ้าหากนี่เป็นปัญหาในบ้านของท่าน คำตอบสำหรับปัญหานี้ก็คือเลือกของว่างที่ถูกอนามัยที่ท่านสามารถนำติดตัวไปรับประทานระหว่างทางที่ไปทำงานหรือไปโรงเรียน ตัวเลือกที่ดีรวมถึงขนมปังกลูตมิล (ทำจากข้าวสาลีที่ยังมีได้ขจัดสี) หรือขนมปังใส่ผลไม้แห้ง ผลไม้สด ถั่วที่มีได้ใส่เกลือถูกลงๆ หรือนมเปรี้ยวโยเกิร์ตสักถัง หรือไข่ต้ม ตัวเลือกอีกอย่างสำหรับเด็กหรือผู้ใหญ่ที่รีบเร่งก็คือทำเครื่องคั้นตอนเช้าโดยใช้เครื่องปั่น โดยใช้เครื่องปรุง เช่น นม หรือนมถั่วเหลืองที่เพิ่มแคลเซียมปั่นกับผลไม้ปั่น อาจจะใส่น้ำผึ้งหรือโยเกิร์ตเล็กน้อย

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถู ก ตั อ ง ใน ขณะ ที่
พื ม ฝั แ ต่ มิ ได้ ต ร ว จ ท า น ไ ห้ เป็ น ปี จ จ
บ้ น อ ยู่ ต ล อ ด เ ว ล า ท ำ น อ า จ จ ำ เป็ น ตั
อ ง ส อ บ ห ม า ย เ ล ข จ า ก ส มุ ด โ ท ร ตั พ ท์

จะทำอะไรถ้าแทนที่จะเป็นเช่นนั้นเด็กกลับของของว่างที่เป็นขนมหวาน บิสกิตหวาน ช็อคโกแลต หรือชีสเพื่อรับประทานในขณะที่เดินทางไปโรงเรียน พยายามขึ้นกรานเดือนพวกเขาว่าสิ่งเหล่านั้นมิใช่อาหารเช้าที่ดีเพราะขาดคุณค่าอาหารที่จะช่วยให้พวกเขาเจริญเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดี

สิ่งที่คืออีกอย่างหนึ่งของอาหารเช้าก็คือมันเป็นโอกาสที่จะได้เคี้ยวเคี้ยวอาหาร ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตามท่านจำเป็นต้องได้รับอาหารเส้นใยจำนวนมากเพื่อช่วยป้องกันโรคท้องผูก และปัญหาทางสุขภาพที่ร้ายแรงอื่นๆ อาหารต่างๆ เช่น ขนมปัง (โดยเฉพาะชนิดที่ใส่เมล็ดธัญญาหารด้วย) ข้าว ข้าวโอ๊ต และธัญญาหารอื่นๆ และผลไม้ล้วนเป็นอาหารที่มีเส้นใยที่ควรรวมอยู่ในอาหารเช้า ธัญญาหารสำหรับอาหารเช้า(ซีเรียล)สำเร็จรูปหลายชนิดที่ขายอยู่ในซูเปอร์มาร์เก็ตนั้นเป็นของดีเช่นเดียวกัน แต่บางชนิดก็มิได้ถูกอนามัยนักเพราะว่ามีไขมัน น้ำตาลหรือเกลือมาก ท่านจะบอกได้อย่างไรว่าซีเรียลชนิดใดบ้างที่ดีที่สุด จงอ่านแถบบอกคุณค่าอาหารข้างกล่อง บนแถบนี้ท่านจะเห็นตารางสามช่อง แต่ท่านจำเป็นต้องดูเพียงสองช่องแรกเท่านั้น ช่องแรกจะมีค่าต่างๆ เช่น ไขมัน น้ำตาล เส้นใยอาหาร และเกลือ เรียงกันลงมาจากบนลงล่าง ช่องที่สองถัดไปทางขวาจะเป็นตัวเลข จงมองดูที่คำว่าไขมัน fat (แฟต) ถ้าตัวเลขในช่องถัดไปเป็น 2.5g หรือต่ำกว่านั้นก็หมายความว่าซีเรียลนั้นมีไขมันต่ำ ถ้าข้างๆคำว่าเส้นใยอาหาร dietary fibre (ไดเอตทารีไฟเบอร์) เป็นเลขอย่างน้อย 1.9g นั่นก็หมายความว่าอาหารนั้นมีเส้นใยสูง ถ้าหมายเลขข้างน้ำตาล sugars (ซูการ์ส) น้อยกว่า 5.5g ก็หมายความว่าน้ำตาลน้อยและถ้าหมายเลขข้างเกลือ sodium (โซเดียม) ต่ำกว่า 36mg อาหารนั้นมีเกลือน้อย ทั้งหมดนี้หมายความว่าซีเรียลอาหารเช้าที่ถูกอนามัย