



เก่าไปใหม่มา...

เทรนด์อาหารและโภชนาการ

2013

แม้ว่าหลายต่อหลายคนคงอยากจะหยุดวันเวลาไม่ให้ผ่านไป แต่ในทางกลับกันนั้น วันเวลาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยุดหมุนไว้ได้ วัน-เดือน-ปี ที่ผ่านไป มีใครหวนนึกถึงร่างกายของเราที่ทำงานอย่างไม่มีวันหยุดนับตั้งแต่วันที่เราลืมตาดูโลกจนวันชาติปัจจุบันบ้างหรือไม่ และไม่ว่าคำตอบจะเป็นเช่นไร @Rama ขอต้อนรับศักราชใหม่พร้อมมอบของขวัญให้แก่ผู้อ่านทุกท่านด้วยการรวบรวมสุดยอดเทรนด์อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ เพราะหลากหลายความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่เราต่างรับรู้กันอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

อาหารไร้มัน

อาหารไร้มันหรือ Fat free นั้น ต่างก็เป็นที่นิยมใน

หมู่คนจำนวนมาก ด้วยความเชื่อที่ว่าไขมันนั้นทำให้อ้วนและเป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่ในความเป็นจริงนั้นร่างกายของเราต้องการไขมันเพื่อส่งเสริมการทำงานของระบบภายในร่างกาย การได้รับประทานไขมันดี เช่น ไขมันจากปลาทะเลหรือไขมันจากถั่วเปลือกแข็งนั้น ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยในการลดระดับไขมันในเลือด ช่วยทำให้รูสึกอยู่ท้อง และควบคุมน้ำหนักได้ดี สำหรับไขมันที่ควรหลีกเลี่ยงคือ ไขมันอิ่มตัว ประเภทไขมันสัตว์ น้ำมันปาล์มและกะทิ เป็นต้น

อาหารไขมันต่ำ





น้ำตาลเทียม



น้ำตาลฟังก์ชัน

เป็นเวลาหลายปีที่เราต่างก็รู้จักกับคำว่าน้ำตาลเทียมและใช้น้ำตาลเทียมในการปรุงแต่งรสอาหารเพื่อเพิ่มความหวาน แต่ทราบหรือไม่ว่าการรับประทาน น้ำตาลเทียมนั้น อาจก่อให้เกิดแก๊สในระบบทางเดินอาหาร ทำให้ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง เนื่องจากน้ำตาลเทียมเป็นสารที่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้คนจำนวนหนึ่งหันไปใช้น้ำตาลฟังก์ชันหรือน้ำตาลในกลุ่มไอโซมอลทูลอสที่ผลิตมาจากอ้อย ที่มีคุณสมบัติในการย่อยสลายและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายอย่างช้าๆ ซึ่งมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ อีกทั้งยังมีรสชาติและเนื้อสัมผัสเหมือนน้ำตาลปกติ ต่างจากน้ำตาลเทียมซึ่งมีรสขม

ไข่ขาว



ไข่ทั้งฟอง

เชื่อกันว่าไข่นั้นเป็นอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง หลายคนจึงนิยมเลือกรับประทานเฉพาะไข่ขาวและทิ้งไข่แดง จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่า การรับประทานไข่ทั้งฟองนั้น ให้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าการรับประทานเพียงไข่ขาวอย่างเดียว โดยปกติแล้วแนะนำให้บุคคลทั่วไป ที่ไม่มีภาวะโคเลสเตอรอลสูงให้รับประทานไข่วันละ 1 ฟอง เนื่องจากภายในไข่ 1 ฟองนั้นอุดมไปด้วยโปรตีน เลซิทิน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินนาานาชนิด



อดอาหาร



กินตามสัดส่วน

การอดอาหารนั้นเป็นหนึ่งในวิธีล้างพิษที่นิยมกันมาหลายปีแล้ว ทำได้โดยการไม่รับประทานอาหารใดๆ เลยทั้งวัน และเลือกรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียวทั้งวัน เช่น น้ำผักหรือชาสมุนไพร แต่ความเชื่อเหล่านี้กำลังจะเปลี่ยนไปเนื่องจากทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและพลังงานในการประกอบชีวิตประจำวัน ในทางกลับกันหากเราเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายควบคู่ไปกับการควบคุมปริมาณอาหารในปริมาณที่พอดี เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ รวมถึงเน้นการรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เพียงเท่านี้ก็สามารถล้างพิษได้โดยไม่ต้องอดอาหารอีกต่อไป

อาหารแช่แข็ง



VS อาหารหมักดอง

ด้วยสภาพสังคมที่เต็มไปด้วย

ความเร่งรีบ ทำให้หลายต่อหลายคนหันมาบริโภคอาหารแช่แข็ง ว่าด้วยความสะดวกสบาย ง่ายต่อการเตรียม อีกทั้งยังประหยัดเวลาในการปรุงอาหาร แต่ทราบหรือไม่ว่าหากเราเลือกรับประทานอาหารที่ผ่านกรรมวิธีในการหมักดองที่ถูกสุขอนามัย วิธีการถนอมอาหารด้วยการหมักดองนั้นก็กลับดีต่อสุขภาพกว่าการแช่แข็งเป็นไหน ไหน ตัวอย่างเช่น ผักดองที่คนเกาหลีนิยมรับประทาน หรือ กิมจิ นั้นประกอบไปด้วยสารแอนตีไบโอติกที่เกิดจากกระบวนการหมักดอง ซึ่งสารแอนตีไบโอติกนี้จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคท้องเสีย และอาหารเป็นพิษนั่นเอง



แคลเซียมรูปแบบอาหารเสริม



VS อาหารที่มีแคลเซียมสูง

แคลเซียมนั้นนับว่าเป็นอาหารเสริมที่ได้รับ

ความนิยมสูงในปัจจุบันเพราะความเชื่อที่ว่าสามารถช่วยลดการเกิดภาวะกระดูกพรุน ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง และเพิ่มความสูง เป็นต้น ซึ่งล่าสุดได้มีบทสรุปทางการวิจัยออกมาคัดค้านความเชื่อข้างต้น เนื่องจากผลการวิจัยล่าสุดพบว่าแคลเซียมในรูปแบบอาหารเสริมนั้นไม่มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนแต่อย่างใด ในทางตรงกันข้ามอาจเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุนอีกด้วย ซึ่งต่างจากแคลเซียมที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ เช่น นม ปลาตัวเล็กตัวน้อย กุ้งแห้ง งา กระดูกอ่อน และเต้าหู้ เพราะอาหารเหล่านี้สามารถช่วยลดการเกิดภาวะกระดูกพรุนได้ดีโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ดังนั้นหากใครกำลังคิดที่จะไปพึ่งพาแคลเซียมในรูปแบบอาหารเสริมก็ขอให้หันมารับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงกันดีกว่า

อาหารแบบซ้ำๆ



VS อาหารจานด่วน

จากกระแสการต่อต้านอาหาร

ประเภทฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน เพราะเชื่อว่าอาหารประเภทนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ยกตัวอย่างเช่น โรคอ้วน และภาวะไขมันในเลือดสูง ส่งผลให้อาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงอย่างซ้ำๆแบบฟาสต์ฟู้ดนั้นกลายมาเป็นที่นิยมสูงสุดในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง เพราะชีวิตในสังคมยุคปัจจุบันนั้นเต็มไปด้วยความเร่งรีบ จึงเกิดเทรนด์ใหม่ที่เรียกว่า นิวฟาสต์ฟู้ด (New Fast Food) หรือเรียกอีกอย่างว่า Raw Food ซึ่งจัดได้ว่าเป็นอาหารเร่งด่วนรูปแบบใหม่ที่ต่างไปจากเดิม โดยเน้นวัตถุดิบจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการแปรรูปและใช้ความร้อนในการปรุงให้น้อยที่สุดเพื่อคงคุณค่าทางสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และเอนไซม์ที่มีชีวิต ยกตัวอย่างเช่น ผักสลัดรับประทานคู่กับเต้าหู้หรือปลาดิบ และเมล็ดธัญพืชกับโยเกิร์ตสด เป็นต้น

สมูทตี้



VS เครื่องดื่มสารสกัดจากธรรมชาติ

ในยุคนี้คงไม่มีใครไม่รู้จักเครื่องดื่มประเภท

สมูทตี้ (Smoothie) หรือน้ำผลไม้ปั่นผสม ที่หลายคนมักเข้าใจผิดว่าเป็นน้ำผลไม้ปั่นผสมกับเนื้อผลไม้ปั่นเอง แต่แท้จริงแล้วการทำสมูทตี้ที่นั่นกลับมีการเติมน้ำเชื่อมจำนวนมากลงไปด้วย โดยสมูทตี้ 1 แก้วนั้นจะให้พลังงานสูงถึง 300 - 400 แคลอรี ซึ่งเทียบเท่ากับข้าวผัดกระเพรา 1 จาน จึงส่งผลให้ผู้รักสุขภาพจำนวนมากหันมานิยมเครื่องดื่มที่มีการเติมสารพฤษกาทางเคมี วิตามิน เกลือแร่ ที่ออกมาในรูปแบบของเครื่องดื่มเพื่อการล้างพิษ เพิ่มพลังงาน บำรุงผิวพรรณ ต้านชรา บำรุงสมอง และสลายไขมัน เป็นต้น นอกจากนี้แล้วยังมีเครื่องดื่มที่มาจากสารสกัดทางธรรมชาติ เช่น น้ำจากเกสรดอกบัว น้ำอัญชัน และน้ำจากถั่วประเภทต่างๆ ที่นอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ



ไม่กินแป้ง



กินแป้งดี

จากความเชื่อที่ว่า การรับประทาน
อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงนั้นจะทำให้อ้วน หลายคนจำกัดจึงปริมาณคาร์โบไฮเดรต
ในแต่ละวันให้น้อยที่สุด แต่ในความเป็นจริงตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องนั้น
คาร์โบไฮเดรตคือสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับในปริมาณมากที่สุดในแต่ละวัน
ล่าสุดได้มีงานวิจัยออกมาสนับสนุนให้รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตดี
เช่น ข้าวกล้อง ข้าวสาลีเหล็ก และข้าวไรซ์เบอร์รี่ ซึ่งเป็นข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
สูง สามารถช่วยควบคุมน้ำหนัก และไม่ทำให้เกิดความอ้วน



วิตามินซี



วิตามินดี

เมื่อพูดถึงวิตามินซี หลายคนคงนึกถึงสรรพคุณ
ในการป้องกันไข้หวัด เนื่องจากความรู้เดิมๆ ที่ระบุไว้ว่าวิตามินซีมีส่วนช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
มีความแข็งแรง แต่จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่าวิตามินซีมีส่วนในการลดการเกิดโรคหวัดได้ดีคือ วิตามินดี
นั่นเอง ร่างกายเราสามารถรับวิตามินดีได้ 2 ทางคือ จากแสงแดดโดยรับผ่านทางผิวหนังและอาหาร เช่น
นม เนื้อสัตว์ และน้ำมันชนิดต่างๆ นอกจากนี้ยังพบว่าวิตามินดีสามารถช่วยลดการเกิดโรคมะเร็งได้อีกด้วย

ข้าวกล้อง



ข้าวกล้องงอก

หลายท่านคงทราบดีว่า ข้าวกล้อง
นั้นเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุสูงกว่า
ข้าวขาวหรือข้าวที่ผ่านการขัดสี แต่ทราบหรือไม่ว่าในปัจจุบันนี้มีข้าวอีก
ประเภทหนึ่งซึ่งให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าข้าวกล้องในรูปแบบเดิมๆ นั่นก็
คือ ข้าวกล้องงอก ข้าวจะผ่านกรรมวิธีโดยนำข้าวมาแช่น้ำจนเกิดการงอกจาก
เมล็ดข้าว ซึ่งกระบวนการนี้จะช่วยเพิ่มคุณค่าทางสารอาหาร เช่น สารกาบา
ที่ทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท บำรุงสมอง
และลดอัตราความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง



ชาเขียว



ชาผักพื้นบ้าน

ชาเขียวนับว่าเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่มีคนนิยมมากที่สุดในโลก
เนื่องจากประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ แต่หากลองทบทวนให้ดีจะพบว่าชาเขียวนั้นมีสารคาเฟอีนซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ รวมถึงความดันโลหิตสูงในบางท่าน ดังนั้นจึงได้มีการนำผักพื้นบ้านที่หาซื้อได้ง่ายและมีราคาถูกกว่าเมื่อเทียบกับชาเขียวมาประยุกต์เป็นชา ซึ่งได้คุณค่าทางสารอาหารแล้วยังปราศจากสารคาเฟอีน โดยผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาทำเป็นชา ได้แก่ ใบ บัวบก ใบหม่อน ใบมะขาม ใบเตย ชิง และตะไคร้ เป็นต้น

ไม่ว่าทรนถของอาหารและโภชนาการจะเป็นอย่างไร แต่การดูแลตัวเองด้านอาหารอย่างเดียวก
จะไม่เพียงพอที่จะทำให้สุขภาพดีทุกประการทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การดูแลสุขภาพที่ดีนั้นควร
ทำในทุกๆ ด้านประกอบกัน ทั้งการออกกำลังกาย การทำจิตใจให้สบายเพื่อลดละความเครียด การ
รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และการพักผ่อนที่เพียงพอ เพียงเท่านี้เราก็จะสามารถมีสุขภาพดี
ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บได้แน่นอน