

(2565, ธันวาคม), อาหารที่ดีต่อร่างกายจะขาดผักไปได้อย่างไร : Gourmet and Cuisine (269) : 25

อาหารที่ดีต่อร่างกายจะขาดผักไปได้อย่างไร ลองหันมาเพิ่มเมนูผักบนโต๊ะอาหาร เพื่อต้อนรับกับสุขภาพ ดี ๆ ก่อนเข้าสู่ปีใหม่ กับสิ่งดี ๆ มีประโยชน์ ดังนี้

วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่อยู่ในผักจะสูญเสียไปอย่างง่ายดายเมื่อผ่านกรรมวิธีการปรุงอาหาร เพื่อรักษาสารอาหารในผักให้มากที่สุด ลองเปลี่ยนเป็นแนวทางใหม่ เช่น ต้มผักในน้ำปริมาณน้อยและไม่ต้มนานจนเกินไป หรือนึ่งในไมโครเวฟก็ได้เช่นกัน การผัดจะช่วยคงสารอาหารไว้มากที่สุดไม่ควรผ่านความร้อนนาน และยังคงความกรอบของผักได้ดีกว่าวิธีปรุงสุกแบบอื่นๆ

"ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง" ยังคงใช้ได้จริงเสมอในการกินเพื่อสุขภาพเพื่อรักษาลิสต์รายการอาหารที่มีผักให้ได้ครึ่งหนึ่งของเมนูอาหารทั้งหมด เพื่อสร้างสมดุลให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนและ มีความหลากหลายเพิ่มความสุขทางใจในการกิน

ลดเค็มและหลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปหรือพยายามมองหาผลิตภัณฑ์ที่ลดโซเดียม หันมาปรุงรสอาหารด้วยสมุนไพรเครื่องเทศ กระเทียม หอม พริก หรือน้ำมันมะนาวเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร

เพิ่มแบคทีเรียให้กับระบบทางเดินอาหาร สามารถป้องกันความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ได้ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวานหรือแม้แต่โรคหัวใจ โดยการกินอาหารที่มีโปรไบโอติกสูงซึ่งก็คืออาหารหมักดองต่างๆ เช่น กิมจิ รวมถึงข้าวสาลี กระเทียม หัวหอม หรือชาหมักก็เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่มีโปรไบโอติกสูง เช่นกัน

