



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : 5 เมนูฮิต กินบ่อยไม่ดีต่อสุขภาพ

โดย : admin

ลงวันที่ : ศุกร์ ที่ 12 เดือน มกราคม พ.ศ.2561

เข้าชม : 93

การทานอาหารในชีวิตประจำวัน คนส่วนใหญ่ก็คงไม่ทันอาหารตามสั่ง เนื่องจากง่ายและสะดวกต่อการทาน และสามารถเปลี่ยนได้หลายเมนู แต่คนทำงานส่วนใหญ่เวลาทานก็จะสั่งข้าว เนื่องจากชื้อง่ายและสะดวก และการกินอาหารตามสั่งนั้น ก็อาจทำให้ร่างกายของเราโดยที่ไม่รู้ตัว

ซึ่งส่วนใหญ่นั้นก็เป็นเพราะการทานอาหารตามสั่ง

ในหนึ่งวัน ร่างกายของคนเราแต่ละคนมีการเผาผลาญปริมาณแคลอรีไม่เท่ากัน โดยปกติแล้ว ร่างกายของคนเราต้องการพลังงานวันละ 25 กิโลแคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม สำหรับคนที่น้ำหนักตัวโดยเฉลี่ย 50 กิโลกรัม ก็ต้องการปริมาณแคลอรีประมาณ 1,250 ต่อ 1 วัน แต่เนื่องจาก

ในระหว่างวันมักจะมีกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้พลังงาน เช่น การเดินขึ้นบันได ทำงาน เป็นต้น โดยเฉลี่ยแล้วร่างกายยังมีความต้องการพลังงานโดยเฉลี่ย ประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี ต่อ 1 วัน

อาหารตามสั่งยอดนิยมที่ผู้คนส่วนใหญ่ชอบสั่ง

- ข้าวผัดกระเพราไก่ดาว เนื่องจากมีรสอร่อยและมีปริมาณแคลอรีที่สูงมาก ยิ่งบางร้านใช้เนื้อสัตว์ที่ติดมันปริมาณแคลอรีที่สูงขึ้นไปอีก อีกทั้งยังน้ำมันที่ใช้ผัดนั้นด้วย เติมน้ำมัน หรือ ใช้เจียวเข้าไปอีกยิ่งแคลอรีมากขึ้นเป็นทวีคูณ

- ข้าวผัดกระเพราไก่ 1 จาน 540 กิโลแคลอรี

- ข้าวผัดกระเพราหมู 1 จาน 580 กิโลแคลอรี

- ข้าวผัดกระเพราไก่ดาว 1 จาน 630 กิโลแคลอรี

- ข้าวผัดผัด หมูกรอบ มีวิธีการทำหลายขั้นตอน โดยเฉพาะหมูกรอบที่ทอด ทั้งหมักและต้มด้วยไฟอ่อนๆ ในการทำอีกด้วย นอกจากนั้นในกระเพาะ ยังมีน้ำมันหมูที่ออกมาจากหมูกรอบเพิ่มเข้าไปด้วย และถ้าทอดในกระเพาะที่ใช้น้ำมันเดิมบ่อยๆ อาจก่อมะเร็งได้อีกด้วย และที่สำคัญที่สุดหมูแดง

หมูกรอบต้องหมัก การหมักหมูอย่างเข้มข้น มีปริมาณไขมันสูงมาก ทานบ่อยๆ เสี่ยงโรคไตตามมาได้ รวมถึงรสชาติหวานๆ ที่ราดลงไปบนตัวอีก เสี่ยงเบาหวานได้อีกด้วย

- ข้าวผัดผัด 1 จาน 560 กิโลแคลอรี

- ข้าวผัดผัด 1 จาน 587 กิโลแคลอรี

- ราดหน้าหมูกรอบ เส้นหมี่เป็นแป้งนำไปทอดจนกรอบในน้ำมัน แคลอรีนั้นก็ต้องเพิ่มอยู่แล้ว บางก๊วยเป้งนั้นในน้ำราดหน้าเข้าไปอีก มือนั้นคุณจะได้ทานแป้งและไขมันจำนวนมากโดยที่คุณไม่รู้ตัว

- หมูกรอบราดหน้าหมู 1 จาน 690 กิโลแคลอรี

- สุกี้ คนส่วนใหญ่เลือกทานเพราะเห็นว่ามีแต่ผักไม่มันววน ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายของเรานั่นเอง แต่สิ่งที่อันตรายกว่าโดยที่เราไม่รู้ตัวก็คือ น้ำจิ้มสุกี้ ไก่ที่ทอดน้ำมันเยอะๆ รสชาติเค็ม หวาน เปรี้ยว เผ็ด เข้มข้น ไรต์เบทาหวานหรือโรลได้ก็มีสิทธิ์ตามมาได้เช่นกัน โดยเฉลี่ยแล้วยังสุกี้ยิ่ง

ไม่มีน้ำจิ้มรสอร่อยหรือบางที่คนทานเขาใส่ซอสมาให้แล้ว

- สุกี้ไก่แห้งทะเล 1 ถ้วย 280 กิโลแคลอรี

- สุกี้ไก่ไก่-น้ำ 1 ถ้วย 345 กิโลแคลอรี

- สุกี้หมู ,ไก่ ,กุ้ง 1 ถ้วย 200 กิโลแคลอรี (ไม่ใส่เส้น)

- ข้าวผัดผัดผัด เมนูนี้หลายคนรู้ว่ามีไขมันเยอะ เนื่องจากเราได้รับสารอาหารไม่ครบ ยังอุดมไปด้วยไขมันจากน้ำมันบวกกะเทียมเจียว ยิ่งหากเลือกเมนูนี้ด้วยก็ยิ่งเข้าไปอีก นอกจากปริมาณแคลอรีมากมายที่ไม่น่าจะดีหมด จนต้องเหลือไปกองรวมที่ปู ต้นเตา

ต้นเตาแล้วยังขาดสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ขาดใยอาหารที่ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย เสี่ยงท้องผูกอีกด้วย

- ข้าวผัดผัดผัด 1 จาน 525 กิโลแคลอรี

การดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ อาหารที่กล่าวมาสามารถทานได้ แต่ไม่ควรทานบ่อยเกินไป นานๆทานครั้งหนึ่งก็ไม่เป็นอะไร หรือจะเปลี่ยนเมนูอาหารทานง่ายๆ ก็ได้ อาจจะให้เราได้รับสารอาหารที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งทำให้เราสามารถหลีกเลี่ยงโรคต่างๆ

และมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้อีกด้วย

<http://www.thaihealth.or.th/Content/33900-5%20%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%B9%E0%B8%AE%E0%B8%B4>