อาหารเช้ากับสุขภาพ

สุภาวิณี พรหมเสริมสุข
เรียบเรียง

อาหารเช้านับว่าเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุดของวันเลยก็ว่าได้ เพราะร่างกายของเรานั้น อดอาหารประมาณ 10-12 ชั่วโมงนับจากอาหารมื้อเย็ ซึ่งจะกินเวลานานกว่าการอดอาหารมื้อกลางวันหรือมื้อเย็นถึงสองเท่า ดังนั้นเมื่อตื่นนอนตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดจึงต่ำและหากงดอาหารเช้าแต่ยังทำกิจกรรม มีการคิดและเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติ ร่างกายจะต้องการพลังงาน เด็กที่อดอาหารเช้านั้นจะทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกัน ผลก็คือจะไม่มีสมาธิในการทำงาน อ่อนเพลีย

อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ ซึ่งจำเป็นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพราะมื้อแรกของวันก่อนที่ร่างกายต้องใช้พลังงานและทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน อาหารมื้อเช้าจำเป็นต่อสมองและอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย เราจะสังเกตได้ง่ายๆ ว่าเวลาที่ไม่ได้กินอาหารเช้านั้น จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อารมมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน การทำงาน เป็นต้น หลายคนอาจจะมองข้ามความสำคัญของอาหารเช้า เพราะปัจจุบันนี้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ อาจทำให้หลายคนหลายคนหลงลืมอาหารมื้อเช้าไปด้วยความตั้งใจ มองว่าอาหารเช้าเป็นเรื่องที่ทำให้เสียเวลา ซึ่งจริงๆแล้วอาหารเช้านั้นสำคัญมากกว่าอาหารมื้ออื่นๆ แล้วอีกอย่างหนึ่งการงดรับประทานอาหารเช้าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตามนั้น และผลที่ตามก็คือ ร่างกายขาดความสามารถในการควบคุมน้ำหนัก และมีแน้วโน้มที่มีพฤติกรรมเลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันแคลอรี และน้ำตาลสูงกว่าปกติ ทั้งยังเลือกกินผัก และผลไม้น้อยลงกว่าปกติอีกด้วย คุณทราบหรือไม่ว่าการงดรับประทานอาหารเช้าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ผลที่ตามมาคือ ร่างกายขาดความสามารถในการควบคุมน้ำหนักและมีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมเลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันแคลอรี และน้ำตาลสูงกว่าปกติ ทั้งยังเลือกกินผัก และผลไม้น้อยลงกว่าปกติอีกด้วย แต่ก็อาจจะปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้า โดยการเริ่มต้นมื้อเช้ากับอาหารเบา ๆ ปริมาณน้อย ๆโดยเลือกเมนูที่ย่อยง่าย แต่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร เช่น เครื่องดื่มโปรตีนเชคกับผลไม้ หรือไข่ต้มสักลูก ตบท้ายด้วยผลไม้สัก 2-3 ชิ้นโปรตีน สารอาหารสำคัญสำหรับมื้อแรก ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าที่เป็นโปรตีนปริมาณสูง มีแนวโน้มที่จะลดแคลอรีจากการบริโภคอาหารมื้อเย็นได้มากกว่าผู้ที่รับประทานมื้อเช้าแบบปกติถึง 200 แคลอรี เพราะโปรตีนทำให้ร่างกายอิ่มได้นาน และยังกระตุ้นให้ร่างกาย จิตใจ ตื่นตัวไปตลอดทั้งวัน เปลี่ยนอาหารมื้อหนักเป็นของว่างที่กินได้เรื่อย ๆ การฝึกรับประทานอาหารเช้าให้เป็นนิสัยนั้นไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารทั้งมื้อให้หมดภายในครั้งเดียว แต่สามารถใช้เวลาละเลียด หรือเว้นช่วงการรับประทานได้ ตื่นก่อนเวลาปกติ 15 นาที เพื่อที่คุณจะได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างไม่ต้องเร่งรีบ และยังเป็นการกระตุ้นระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ตื่นตัวจากการนอนหลับ และพร้อมที่จะผจญกับภารกิจต่าง ๆ ได้อีกด้วยเมนูไหน ๆ ก็เป็นอาหารเช้าได้เสมอ เพราะเราเน้นที่คุณค่าของสารอาหารที่บริโภคเป็นหลัก

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการรับประทานอาหารมื้อเช้านั้นมีประโยชน์มากมายต่อร่างกาย ช่วยให้ความจำดีมีประสิทธิภาพ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนิ่วและยังช่วยพัฒนาสมองอีกด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อรู้แล้วว่าการรับประทานอาหารมื้อเช้านั้นดีอย่างต่อชีวิตประจำวัน ต่อการดำเนินชีวิตของเรา เราควรตระหนักเรื่องการรับประทานอาหารมื้อเช้าให้มากเพราะจะทำให้มีสุขภาพที่ดีและการดำเนินชีวิตของเรามีประสิทธิภาพต่อไป