

EAT
CLEAN



อาหารคลีน (Clean Food)
อาหารเพื่อสุขภาพ

COMPENSATION AND BENEFITS



CLEAN FOOD คืออะไร ?



อาหารคลีน (CLEAN FOOD) คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดนั่นเอง อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สดสะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใดๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัดหรือหวานจัด เป็นต้น

การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยอะๆ แต่เป็นการทานอาหารทุกหมู่อย่าง ในสัดส่วนที่เหมาะสม คือ ต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว

สำหรับท่านที่เริ่มต้นการกินอาหารคลีน ต้องเริ่มต้นด้วยการไม่ยึดติดในรสชาติของอาหารแบบเดิมๆ ที่เราเคยรับประทาน เพราะการกินคลีน หรือกินอาหารคลีนนั้น รสชาติจะเป็นรอง แต่จะให้ความสำคัญกับตัวอาหารที่ไม่เน้นการปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งให้น้อยที่สุด เพื่อให้การกินอาหารคลีนได้รับประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย และผลพลอยได้ทำให้สุขภาพดีในระยะยาว ไม่เจ็บป่วยง่าย



1.ปรับตัวให้เข้ากับกรทานอาหาร



การที่เราจะเริ่มเข้าสู่การรับประทานอาหารแบบคลีนนั้น อย่างแรกเราต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าถึงกับตัดขาดอาหารบางประเภทที่คุณโปรดปราน เพียงแค่ลดปริมาณให้น้อยลงไปเรื่อยๆ จนคุณเริ่มคุ้นชินกับอาหารประเภทคลีน

2.เลือกอาหารที่สดใหม่อยู่เสมอ

การทานอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่ว่าจะกินอะไรแต่สิ่งที่คุณขาดไม่ได้คือการเลือกทานอาหารสดใหม่ในมื้ออาหารประจำวันของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ หรือผักผลไม้ เพราะจะทำให้คุณค่าทางสารอาหารเหล่านั้นอยู่ครบถ้วน รวมไปถึงผลไม้ตามฤดูกาลก็เป็นอาหารที่ให้คุณค่าและดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังสดใหม่เช่นกัน

3.เวลาเลือกซื้อสินค้าเดินให้ทั่ว

ร้านค้าอย่างซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ มีความแตกต่างกัน แต่มีอย่างหนึ่งที่เหมือนกันก็คือการจัดโซนให้รอบๆ เป็นส่วนของสด เช่น ผักสด เนื้อสด ผลไม้ต่างๆ เพราะฉะนั้นโซนรอบนอกของซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ จึงเป็นดินแดนของคนรักสุขภาพ เพราะฉะนั้นในระหว่างการเดินเลือกซื้ออาหารเข้าบ้าน ควรหักห้ามใจเมื่อได้เดินผ่านอาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ที่สวยงามหรือจะเป็นตู้แช่อาหารสำเร็จรูป ให้หลีกเลี่ยงซะ



4. ลดปริมาณน้ำตาลลง



โดยพยายามลดและหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีการเติมแต่งน้ำตาลลงไป อาหารต่างๆ โดยธรรมชาติแล้วส่วนใหญ่จะไม่มีส่วนของน้ำตาลผสมอยู่ ถ้าหากคุณต้องการทานอาหารรสหวานแนะนำให้คุณเลือกทานผลไม้ต่างๆ ที่มีรสหวาน ดีกว่าการทานอาหารที่มีส่วนผสมของสารที่ให้รสหวานผสมอยู่ แต่ถึงจะเป็นผลไม้ ก็ยังต้องรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

5. เน้นการดื่มน้ำเปล่าให้มาก

ดื่มน้ำสะอาดให้มากในแต่ละวันให้เพียงพอ สังเกตสีของปัสสาวะให้ใกล้เคียงใสมากที่สุด แต่ก็เชื่อว่ากินได้แต่น้ำเปล่าอย่างเดียว คุณก็ยังสามารถกินน้ำชาสมุนไพรหรือชาเขียวแทนน้ำได้และน้ำชาพวกนี้ยังช่วย ชำระล้างร่างกายแบบธรรมชาติได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถปรุงรสชาติด้วยมะนาวหรือรสชาติอื่นๆ ที่ไม่ใช่ น้ำตาล ก็ยังสามารถทำได้เช่นกัน

6. การนั่งทานอาหาร

หากคุณเริ่มที่จะปรุงอาหารเอง พยายามชวนเพื่อนๆ มานั่งทานอาหารด้วยกัน แลกเปลี่ยนความคิด พูดคุยกัน และเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับมื้ออาหาร ประโยชน์ของมัน และการนั่งรับประทานอาหารอย่างเป็นเรื่องเป็นราวโดยส่วนมากแล้วจะได้รับการ อาหารที่ดี และเหมาะสมกว่าอาหารที่คุณเดินถือไปรับประทานได้แน่นอน



clean food

7. จัดให้อาหารที่ท่านมีความสมดุล

อย่าตัดคาร์โบไฮเดรตหรือไขมัน แต่พยายามปรับให้เหมาะสม ช่วยสร้างรสชาติอาหาร และเป็นพลังงานชั้นดีต่อร่างกาย อีกอย่างไขมันแหล่งดี ๆ มีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นไขมันจากปลา หรือถั่วต่างๆ ไม่มีอะไรดีไปกว่าการนั่งทานอาหารที่มีประโยชน์เต็มไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรตส่วนหนึ่ง ไขมันเล็กน้อยและผัก

8. เลือกทานแป้งได้ตามเหมาะสม

คุณสามารถทานขนมปังอบในช่วงการทานเพื่อสุขภาพได้ เพียงแค่คุณลองเปลี่ยนแป้งปกติที่ใช้ในสูตรการทำเล็กน้อย โดยหันมาใช้ แป้งอัลมอนต์ แป้งมะพร้าว แป้งข้าวกล้องและแป้งข้าวโอ๊ตเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตใน ขนมปังอบและยังคงความอร่อยเหมือนเดิม โดยอาจจะอบให้มีรสชาติพิททอง ผลไม้ตากแห้ง แป้งมีหลากหลายชนิดให้คุณได้เลือก เพื่อนำมาใช้ทำอาหารซึ่งแต่ละชนิดก็มีคุณค่าทางโภชนาการที่ต่างกันออกไป



EAT CLEAN, EAT SIMPLE

9. รู้จักสังเกตส่วนผสมให้มากขึ้น

อาหารส่วนใหญ่ในปัจจุบันผลิตในกระบวนการอุตสาหกรรมและบรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ ซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นกระบวนการผลิตและอาหารได้แต่ก่อนที่คุณจะควักกระเป๋าจ่ายเงินเพื่อซื้ออาหารพวกนั้น คุณควรอ่านฉลากที่บรรจุภัณฑ์ก่อนว่ามีส่วนผสมอะไรบ้างในนั้น หลักการง่าย ๆ ที่ดีคือ ถ้าคุณไม่รู้จักส่วนผสมที่ผสมอยู่ในอาหารที่คุณกำลังจะซื้อไปรับประทานนั้น ให้คุณหลีกเลี่ยง การทานจะดีกว่า

10. อย่าเน้นไปที่การคำนวณแคลอรี

ในช่วงที่คุณเน้นการทำงานเพื่อสุขภาพ อย่าไปยึดติดกับตัวเลขมากนัก จริงอยู่ที่ตัวเลข แคลอรีต่างๆ นั้นมีผลต่อการเพิ่มและลดของน้ำหนักตัว ตัวเลขนั้นอาจจะทำให้คุณผอม แต่นั่นไม่ได้ ถึงสุขภาพคุณจะดี ทุกวันนี้การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมครบตามที่ร่างกายต้องการ ที่ดีต่อ สุขภาพจึงมีความสำคัญมากกว่าการรักษาสมดุลของแคลอรีเพียงอย่างเดียว คุณก็ควรเลือกทาน อาหารให้ครบตามที่ร่างกายต้องการอย่าไปใส่ใจตัวเลข แคลอรีมากเกินไปจนขาดสารอาหารเลย



“จงอย่าใช้ท้องของคุณ
เหมือนถังขยะ”

เลือกกินเพื่อสุขภาพที่ดี

