

เตือนภัยด้านการบริโภคอาหาร

อาหารแบบบุฟเฟต์ รับประทานอย่างไร ร่างกายไม่พัง อาหารบุฟเฟต์ เป็นอาหารที่ปัจจุบันได้รับความนิยมมาก ทั้งในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน หรือแม้แต่ในครอบครัว เพราะราคาประหยัด เป็นราคาแบบเหมา สามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่างที่ทางร้านจัดไว้บริการ ภายในเวลาที่กำหนด หลายคนจึงเลือกร้านอาหารแบบบุฟเฟต์ เช่น ร้านหมูกระทะ ร้านจิ้มจุ่ม เป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ เราจึง มีเทคนิคการกินอาหารบุฟเฟต์ แต่ร่างกายไม่พัง ซึ่งในที่นี้หมายถึง ร่างกายไม่ได้รับผลกระทบจนเสียสุขภาพ มาฝาก

๑. ควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง ก่อนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์สัก ๑ วัน หรือ ๑ -๒ มื้อ ถ้าหิวมาก ให้รับประทานผลไม้ หรือดื่มนมไขมันต่ำ และตามด้วยน้ำเปล่ารองท้อง แต่ถ้ามีเหตุต้องไปรับประทานอาหาร แบบไม่ทันได้เตรียมตัว ก็ควรลดอาหารในวันหลังจากนั้นให้น้อยลง ควรจำไว้ว่า การอดอาหารเพื่อไปรับประทานอาหาร บุฟเฟต์ให้คุ้มนั้น เราจะไม่คุ้มเลย เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายลดการเผาผลาญพลังงานลงแล้ว เรายังอาจรู้สึกหิว มากเกินไปตอนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์

๒. ควรใส่เสื้อผ้าที่พอดีตัว ไม่ควรใส่ชุดหลวมๆ เพราะเราอาจเพลินกับการรับประทานอาหารจนเกินอิมได้

๓. เลือกที่นั่งให้ไกลจากซุ้มอาหาร จะช่วยให้เราได้เพิ่มการใช้พลังงานทุกครั้งที่เราเดินไปตักอาหาร

๔. สำนวอาหารทั้งหมดที่มีในร้าน เพื่อที่จะได้รู้ว่าควรเลือกรับประทานอะไรบ้าง จะได้ไม่เสียดายว่า อิมแล้ว เพิ่งจะเห็นอาหารที่อยากรับประทาน

๕. เลือกจานใส่อาหารที่มีขนาดเล็ก มีการศึกษาพบว่า การลดขนาดจานลง ๒ นิ้ว ช่วยให้รับประทานอาหาร ลดลงถึงร้อยละ ๒๒

๖. ควรเลือกตักสลัดเป็นจานแรก และใส่น้ำสลัดน้อยๆ

๗. ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ประเภทต้ม หรือึ่ง ถ้าปิ้งย่างก็ไม่เลือกแบบไหม้เกรียม ส่วนพวกเนื้อติดมัน น้ำมัน และซุบแป้ง ซุปไขทอด ควรอยู่ให้ห่างไว้

๘. ไม่ควรตักอาหารเผื่อ ควรตักอาหารแต่ละชนิดไม่เกิน ๑-๒ ช้อน และตักทีละจาน เพราะการตักเผื่อ อาจ ทำให้อาหารล้นโต๊ะได้

๙. น้ำเปล่าดีที่สุด เพราะน้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือน้ำอัดลม ล้วนเป็นเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เพิ่มแคลอรีทั้งสิ้น

๑๐. โปรตระวังไขมันแอบแฝง ที่อยู่ใน เนย น้ำสลัด ไม่ว่าจะเป็นสลัดน้ำใสหรือน้ำข้น รวมถึงเกลือที่แฝงอยู่ในบรรดาซอส ทั้งซอสพริก ซอสมะเขือเทศ และน้ำจิ้ม ควรจิ้มให้น้อยที่สุด การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง จะต้องใส่ใจว่าเรารับประทานอาหารเข้าไปมากน้อยเพียงใด รู้จักการ ควบคุมแคลอรี หรือปริมาณพลังงานของอาหาร โดยผู้ชายควรได้รับพลังงานประมาณวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี และผู้หญิง วันละ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี เพราะหากเรารับประทานมากเกินไป ก็จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย ความคุ้มค่าของราคาและปริมาณอาหาร อาจเทียบไม่ได้กับค่ารักษาพยาบาลที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้น รับประทานอย่างพอดี เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน “ อาหารบุฟเฟต์ ประหยัด อร่อย แต่หากรับประทานบ่อย อาจส่งผลต่อสุขภาพ ”