

อาหารคลีน

อ.พญ. กุสุมา ไชยสูตร

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันนี้อาหารคลีนกำลังเป็นแฟชั่นยอดฮิตในกลุ่มที่รักสุขภาพ หรือกลุ่มที่ต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งแท้ที่จริงแล้วอาหารคลีนไม่ใช่อาหารสำหรับคนลดความอ้วนหรือไม่...

อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สดสะอาด ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งมาน้อยหรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลย เน้นธรรมชาติของอาหารนั้นเป็นหลัก ไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด หรือ มัน เป็นต้น อย่างไรก็ตามในบางครั้งการปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น สุกพอดี ไม่ใส่เครื่องปรุงมากเกินไป ก็ไม่ได้เป็นภัยอันตรายต่อร่างกายเช่นกัน ดังนั้นถ้าประชาชนรับประทานอาหารตามปกติถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยไม่ปรุงแต่ง หวาน มัน เค็ม มากเกินไป ก็สามารถมีสุขภาพที่แข็งแรงได้

การรับประทานอาหารแบบคลีน คือ การรับประทานอาหาร 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผลไม้ และไขมัน ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่ใช่การเน้นรับประทานทานผักเยอะ ๆ แต่เพียงอย่างเดียว

โดยสรุปอาหารคลีนเป็นอาหารที่ถูกหลักโภชนาการประเภทหนึ่ง ซึ่งมีสรรพคุณที่ดีสำหรับคนที่อ้วน เนื่องจากไม่ผ่านการปรุงแต่งเติมไขมัน ความหวาน ความเค็ม เพราะอาหารคลีนส่วนใหญ่จะใช้วัตถุดิบที่คงเดิมจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือหากจะมีการปรุงแต่งก็มีการปรุงแต่งที่น้อยถึงน้อยที่สุด ซึ่งจะมีผลดีต่อคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ลดไขมัน และคนที่ใส่ใจกับสุขภาพของตนเอง

ขั้นตอนการเริ่มรับประทานอาหารคลีน

1. ดื่มน้ำสะอาด แทนการดื่มเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม
2. ค่อย ๆ ลดอาหารหมัก ดอง กึ่งสำเร็จรูป และรับประทานอาหารที่สดใหม่แทน
3. เปลี่ยนรสชาติอาหาร สำหรับผู้ที่รับประทานอาหารรสจัดให้ลองค่อย ๆ ลดปริมาณเครื่องปรุง
4. รับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น
5. อ่านฉลากทุกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบในการเลือกอาหาร โดยเลือกที่มีส่วนผสมน้อยที่สุด ผ่านกรรมวิธีน้อยที่สุด และหลีกเลี่ยงกลู텐 ซี รส ปรุงแต่ง หรือพวกที่มีปริมาณโซเดียมมาก

สิ่งสำคัญสำหรับท่านที่เริ่มต้นการกินอาหารคลีน

ต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าถึงกับตัดขาดอาหารบางประเภทที่คุณโปรดปราน เพียงแค่ลดปริมาณให้น้อยลงไปเรื่อย ๆ จนคุณเริ่มคุ้นชินกับอาหารประเภทคลีน เพราะการลดอาหารปกติอย่างฉับพลันเพื่อจะเปลี่ยนไปทานอาหารเพื่อสุขภาพแบบทันที มันอาจจะมีผลเสียย้อนกลับมาอย่างเช่น รู้สึกไม่มีแรง หิวง่าย และมีอาการหงุดหงิดตลอดเวลา นั้นทำให้การใช้ชีวิตคุณแย่ลง ซึ่งไม่ใช่การรับประทานเพื่อสุขภาพแน่นอน

นอกจากการรับประทานอาหารคลีนแล้ว สิ่งสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพดี ต้องอย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมอารมณ์ ไม่หมกมุ่น ไม่ให้เกิดความเครียด สุขภาพดีก็จะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม