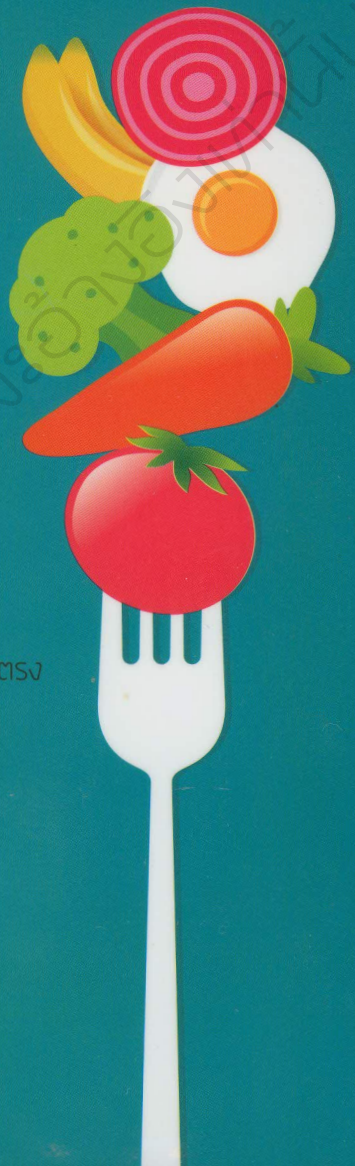




mantra

พิมพ์ครั้งที่ 2

สุขภาพดี ด้วยสุดยอด อาหาร 100 ชนิด



อาหารที่คุณกินเข้าไปในแต่ละวัน ส่งผลต่อร่างกายโดยตรง

สามารถทำให้สุขภาพของคุณแย่ลงก็ได้ และดีขึ้นก็ได้

ดังคำพูดที่ว่า **You are what you eat.**

หรือกินอะไรก็เป็นอย่างนั้นนั่นเอง

เราจึงสรรหาข้อมูลทุกแง่มุมเกี่ยวกับ **"อาหาร"**

ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมาขานิด

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างฉลาด

ห้องสมุดสาขาโชติเวช

เจ็บป่วยตลอดไป



201020481

กิจไพศาล

คำแนะนำจากสำนักพิมพ์

วิถีการดำเนินชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อการเกิดความเสื่อมโทรมและโรคร้ายอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ดังจะเห็นได้จากคน 2 คน แม้ว่าจะมีอายุเท่ากัน แต่คนหนึ่งจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเสื่อมโทรมและโรคร้ายมากขึ้นหากเขาหรือเธอใช้ชีวิตอย่างไม่ถูกต้อง อันได้แก่ กินอาหารที่เต็มไปด้วยไขมัน แป้ง และเนื้อสัตว์เป็นประจำ กินผักผลไม้ไม่น้อยกว่าปกติ ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น ความเสื่อมโทรมหรือโรคร้ายอาจจะเกิดกับเราไม่วันใดก็วันหนึ่งอย่างเลี่ยงไม่ได้ หากเรายังใช้ชีวิตแบบเดิมๆ โดยไม่คิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นผลเสียต่อร่างกายเลยสักนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเลือกกินอาหารในทุกมื้อทุกวันของเรานี้แหละที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของเรามากที่สุด

การกินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยป้องกันร่างกายจากความเสื่อมโทรมและโรคร้ายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน รวมไปถึงโรคมะเร็งบางชนิด

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมข้อมูลอันเป็นประโยชน์ของอาหาร 100 ชนิด เอาไว้อย่างครบถ้วนทุกหมวดหมู่ เพื่อให้คุณสามารถเลือกกินเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพได้อย่างชาญฉลาดในทุกมื้อและทุกวัน

คำนำจากผู้เขียน

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ร่างกายของมนุษย์จำเป็นต้องได้รับอาหารเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รักษาและบำรุงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างปกติ ทั้งนี้อาหารที่เรากินเข้าไปยังถูกแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานเพื่อให้เรามีชีวิตอยู่รอดและสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมการกินอาหารของคนเรานั้นสามารถส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยตรง ตามนิยามที่ว่า “คุณกินอย่างไร คุณก็เป็นเช่นนั้น” (You are what you eat.) หากกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการที่ดี มีสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการในปริมาณพอเหมาะ ย่อมทำให้คนผู้นั้นได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ สุขภาพจิตดี ห่างไกลจากโรคภัย มีอายุยืนยาว ส่วนคนที่กินอาหารแบบทุพโภชนาการซึ่งเป็นการบริโภคอาหารที่ไม่ดี มีสารอาหารไม่ครบตามที่ร่างกายต้องการ หรือกินอาหารไม่ถูกสัดส่วน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารน้อยหรือได้รับสารอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็น ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ คนที่มีโภชนาการไม่ดี มักจะเป็นคนที่ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย มีโรคแทรกซ้อน สุขภาพจิตไม่เบิกบาน และส่งผลกระทบต่อผิวพรรณ ทำให้แก่เร็ว

คุณสามารถเลือกที่จะมีสุขภาพดี แข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผิวพรรณเปล่งปลั่งแลดูอ่อนวัย หรือเลือกเป็นคนไข้โรค แก่เร็ว ผิวเหี่ยวเหี่ยแห้งกร้าน จิตใจหดหู่ ด้วยการบริโภคอาหารแบบถูกหลักโภชนาการที่ดี หรือบริโภคอาหารแบบทุพโภชนาการ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การบริโภคอาหารคุณสามารถเลือกได้ ขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง

สารบัญ

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ	11
มะเขือเทศ (Tomato)	15
ผักโขม (Spinach)	25
มันเทศ (Sweet Potato)	33
หน่อไม้ฝรั่ง (Asparagus)	35
บร็อกโคลี (Broccoli)	40
กะหล่ำปลี (Cabbage)	52
แครอท (Carrot)	60
กะหล่ำดอก (Cauliflower)	65
ขึ้นฉ่าย (Celery)	71
แตงกวา (Cucumber)	75
มะเขือม่วง (Eggplant)	79
กระเทียม (Garlic)	83
คะน้า (Kale)	90
หัวหอม (Onion)	95
ผักชีฝรั่ง (Parsley)	102
มันฝรั่ง (Potato)	105
แอปเปิล (Apple)	108
กล้วย (Banana)	112
แคนตาลูป (Cantaloupe)	115

มะเดื่อ (Fig)	117
ปลาทูน่า (Tuna)	120
ปลาแซลมอน (Salmon)	123
น้ำมันมะกอก (Olive Oil)	126
ยี่หระ (Cumin)	131
น้ำผึ้ง (Honey)	134
ซอสถั่วเหลือง (Soy Sauce)	137
ถั่วเหลือง (Soy Bean)	140
เนื้อไก่ (Chicken)	143
เนื้อลูกแกะ (Lamb)	145
ไก่งวง (Turkey)	148
อัลมอนด์ (Almond)	150
ข้าวบาร์เลย์ (Barley)	153
ข้าวโพด (Corn)	156
ลูกเดือย (Millet)	159
ข้าวกล้อง (Brown Rice)	161
ข้าวโอ๊ต (Oat)	165
ข้าวสาลี (Wheat)	167
ส้ม (Orange)	169
มะนาวฝรั่ง (Lemon)	171
องุ่น (Grape)	173
พริก (Chili)	175

พริกไทยดำ (Black Pepper)	176
โหระพา (Basil)	179
อบเชย (Cinnamon)	181
กานพลู (Clove)	183
ขิง (Ginger)	185
สะระแหน่ (Peppermint)	187
ฟักทอง (Pumpkin)	189
ชา (Tea)	191
นมวัว (Milk)	192
ไข่ (Egg)	194
เนยแข็ง (Cheese)	196
แตงโม (Watermelon)	198
สตอร์วเบอร์รี่ (Strawberry)	200
ลูกเกด (Raisin)	203
พ룬 (Prune)	205
พลัม (Plum)	207
สับปะรด (Pineapple)	209
แพร์ (Pear)	211
มะละกอ (Papaya)	213
เกรปฟรุ้ต (Grapefruit)	215
กีวี (Kiwifruit)	216
นมแพะ (Goat Milk)	218

โยเกิร์ต (Yogurt)	220
ถั่วดำ (Black Bean)	222
มิโซะ (Miso)	224
เต้าหู้ (Tofu)	226
เนื้อวัวไม่ติดมัน (Beef)	228
ตับวัว (Liver)	230
ถั่วลิสง (Peanut)	232
เมล็ดฟักทอง (Pumpkin Seed)	234
งา (Sesame Seed)	236
เมล็ดดอกทานตะวัน (Sunflower Seed)	238
วอลนัต (Walnut)	240
หอยเชลล์ (Scallop)	242
กุ้ง (Shrimp)	245
ช็อกโกแลตดำ (Black Chocolate)	249
กาแฟ (Coffee)	251
ไวน์แดง (Red Wine)	252
น้ำ (Water)	254
ปลาซาร์ดีน (Sardine)	256
กระเจี๊ยบ (Okra)	260
มะพร้าว (Coconut)	262
เห็ด (Mushroom)	264
ปลาฮาลิบัท (Halibut)	267

บัควีท (Buckwheat)	270
ข้าวไรย์ (Rye)	272
ต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass)	274
โรสแมรี่ (Rosemary)	278
เสจ (Sage)	280
ไธม์ (Thyme)	282
ปลาเค็ม (Cod)	284
ออริกาโน (Oregano)	286
พริกหยวก (Bell Pepper)	288
สาหร่ายทะเล (Sea Vegetable)	290
น้ำเชื่อมเมเปิล (Maple Syrup)	292
ถั่วเลนทิล (Lentil)	295
เนื้อกวาง (Venison)	297
เมล็ดป่าน (Flaxseed)	299
ควินัว (Quinoa)	300
บรรณานุกรม	304



Superfood สุขภาพดี 100 ชนิด

Super food

สุดยอดอาหารดี
100 ชนิด
กินไว้ ไม่ป่วย

พิมพ์ลพพรรณ อนันต์กิจไพศาล

Superfood สุขภาพดี 100 ชนิด

อาหารที่ดีที่สุด สำหรับสุขภาพ

ท่ามกลางอาหารนานาชาติที่เรากินกันอย่างแพร่หลายทุกวันนี้ มีอาหารบางชนิดถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มของอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพหาใช่อาหารที่มีราคาแพง ผ่านกรรมวิธีในการผลิตที่ซับซ้อน หรือเป็นอาหารที่กำลังอยู่ในกระแสนิยมแต่อย่างใด แต่กลับเป็นอาหารที่เราสามารถพบเห็นได้ทั่วไปตามท้องตลาดนั่นเอง

การจัดอาหารชนิดหนึ่งๆ ให้เข้าไปอยู่ในกลุ่มของอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ จำเป็นต้องอาศัยมาตรฐานหรือหลักเกณฑ์ในการพิจารณาบางอย่าง ซึ่งหลักเกณฑ์ดังกล่าวจะพิจารณาจากคุณสมบัติที่มีอยู่ในอาหารชนิดนั้นๆ อาหารที่ดีจำเป็นต้องช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ป้องกันโรค เสริมสร้างอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานได้ยาวนานและมีความทนทานภายในระยะเวลาที่พอเหมาะ สิ่งที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้คือหลักเกณฑ์ที่นำมาใช้ในการพิจารณาอาหารแต่ละชนิด

ว่ามีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะถูกจัดเข้าไปอยู่ในกลุ่มของอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพหรือไม่ หลักเกณฑ์ดังกล่าวจะช่วยให้คุณสามารถเลือกซื้ออาหารที่จะกินในมือหรือวันต่อไปได้ง่ายและสะดวกมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์คุ้มค่างับเงินที่ต้องเสียไป

เกณฑ์การพิจารณาว่าอาหารแต่ละชนิดเป็นอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง มีดังต่อไปนี้

ความหนาแน่นของสารอาหาร

เป็นหลักเกณฑ์สำคัญที่นำมาใช้ในการคัดสรรอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ จำเป็นต้องมีความหนาแน่นของสารอาหารมากที่สุด ความหนาแน่นของสารอาหาร เป็นการวัดปริมาณของสารอาหารที่อาหารชนิดหนึ่งๆ มี โดยเปรียบเทียบกับปริมาณแคลอรีที่อาหารนั้นๆ สามารถให้ได้ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพจะให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วน รวมไปถึงจนถึงวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใย ในขณะที่ให้แคลอรีน้อยที่สุด นี่จึงเป็นเหตุผลที่ว่าเพราะเหตุใดอาหารฟาสต์ฟู้ดทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นพิซซ่า เบเกอรี่ เค้ก หรือคุกกี้ จึงไม่ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มของอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ ทั้งนี้เพราะอาหารเหล่านี้ไม่ค่อยมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่กลับให้แคลอรีที่สูงมาก

ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปใดๆ

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ ต้องเป็นอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป และต้องไม่มีการปนเปื้อนของสารสังเคราะห์ใดๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย เมื่อเข้าสู่กระบวนการแปรรูป นอกจากอาหารจะสูญเสียสารอาหารที่จำเป็นบางอย่างไป ยังอาจปนเปื้อนสารเคมีบางอย่างกลับมาอีกด้วย ซึ่งนั่นอาจเป็นสีสังเคราะห์ สารกันบูด สารให้ความหวาน หรือแม้กระทั่งรังสี เมื่อต้องซื้ออาหารในคราวต่อไป ควรเลือกซื้อชนิดที่ได้รับการปลูกแบบธรรมชาติ ไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลง และไม่ผ่านการแปรรูปใดๆ เพราะไม่เพียงแต่จะปลอดภัยต่อร่างกายของผู้บริโภคเท่านั้น ยังปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย


เป็นอาหารที่หาได้ทั่วไป

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่ว หรือเมล็ดพืช รวมไปถึงเครื่องปรุงและสมุนไพร ไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่หายากหรือมีราคาแพง หากแต่ต้องเป็นอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่าย พบเห็นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เป็นอาหารที่ทุกคนสามารถหากินได้ทุกวันจากตลาดใกล้บ้านตามฤดูกาล จะทำให้ได้อาหารที่สดใหม่ คุณภาพดี นี่จึงเป็นเหตุผลที่ว่าเพราะเหตุใดอาหารบางอย่าง แม้ว่าจะอุดมไปด้วยวิตามินที่ช่วยชะลอกระบวนการเสื่อมโทรมของเซลล์และเนื้อเยื่อของร่างกายอย่างมากมาย แต่กลับไม่ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มของ

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ ทั้งนี้เพราะมีราคาแพง และไม่มีการปลูกอย่างแพร่หลาย ทำให้คนบางกลุ่มไม่สามารถหามากินได้ทุกวัน

มีรสชาติที่อร่อยถูกปาก

ประโยคที่ว่า “หวานเป็นลม ขมเป็นยา” อาจใช้ไม่ได้กับทุกสถานการณ์ เพราะอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพนอกจากจะอุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแล้ว ยังต้องอร่อยถูกปากอีกด้วย รสชาติที่อร่อยดังกล่าวเป็นรสชาติที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มิได้เกิดจากการปรุงแต่ง จึงไม่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพใดๆ ในระยะยาว


ดังนั้นรายการอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ 100 ชนิด ที่ผู้เขียนจะกล่าวถึงต่อไปนี้ จึงไม่มีอาหารที่มีรสขม หรือจัดซี้ด ซึ่งจะทำลายอรรถรสในการกินให้หมดลง อาหารที่ดีต่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องมีรสชาติขมหรือฝาด เพราะยังมีอาหารที่ดีอีกหลายชนิด ที่นอกจากจะอัดแน่นไปด้วยสารอาหารที่ดีแล้ว ยังมีรสชาติที่ยอดเยียมอีกด้วย รสชาติที่เอร็ดอร่อยจะทำให้ผู้กินยินดีที่จะกินอาหารเหล่านั้นทุกวัน โดยไม่รู้สึกลำบากใจ หรือพะอืดพะอม จนนำไปสู่ความเบื่อหน่ายและต้องหันไปกินอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีรสชาติออร์่อยถูกปากมากกว่า 

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00104870>



สุขภาพดีด้วยสุดยอดอาหาร 100 ชนิด / พิมพ์พรรณ อนันต์กิจไพศาล.

Author	พิมพ์พรรณ อนันต์กิจไพศาล
Published	กรุงเทพฯ : มังตรา, 2560
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 2
Detail	302 หน้า : ภาพประกอบ ; 18 ซม
Subject	สุขภาพ(+) อาหารเพื่อสุขภาพ(+) การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง(+) โภชนาการ(+)
ISBN	9786164411272
ประเภทแหล่งที่มา	 Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"