



สารสำนักหอสมุดกลาง RU LIBRARY NEWSLETTER

<http://www.lib.ru.ac.th>

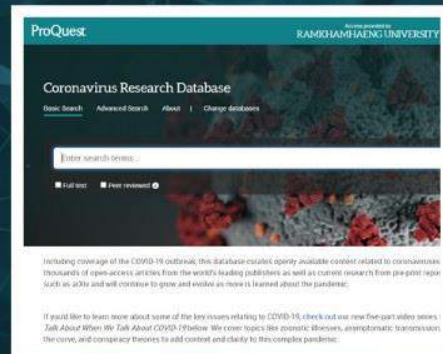
อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตภัณฑ์ที่มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา



มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8646

Covid-19 "OMICRON"

สายพันธุ์ B.1.1.529 ที่ WHO จับตามอง
อัปเดตข้อมูลจากฐานข้อมูลออนไลน์ที่ม.รามฯ บอกรับ ได้ที่



ramlibservice



lib.ru.ac.th



@063sqrqe



0-2310-8646

ขอบคุณภาพจาก : นางสาวสาธิตา สุธรรมนิรันดร์ บรรณารักษ์ปฏิบัติการ
สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง



อาหารคลีนเพื่อสุขภาพที่ดี

* ชัชพร วงศ์จันทร์

อาหารคลีนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายในยุคปัจจุบัน เนื่องจากคนส่วนใหญ่หันมาดูแลสุขภาพสุขภาพรวมไปถึงทางด้านโภชนาการคุณประโยชน์ที่ได้จากการทานอาหาร การดูแลรูปร่าง เพราะการทานอาหารคลีนจะสามารถดึงประโยชน์จากสารอาหารมาใช้ได้มากกว่าจากการทานอาหารในรูปแบบอื่น ๆ

อาหารคลีน คือ อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติน้อย โซเดียมที่ต่ำ น้ำตาลน้อย ไขมันอิ่มตัวน้อย เน้นอาหารที่เป็นธรรมชาติและเป็นประโยชน์สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ร่างกาย สร้างสมดุลทางด้านอารมณ์ และช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น ยังเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่กำลังดูแลรูปร่าง ลดน้ำหนัก หลักการทานอาหารคลีนที่ดี ต้องคำนึงถึงปริมาณแคลอรี่ที่ได้รับด้วย แนวทางการปฏิบัติ สำหรับผู้ที่เริ่มต้นอยากทานอาหารคลีนฉบับง่าย ๆ มาฝากกัน มีทั้งหมด 5 วิธีด้วยกัน ดังนี้

1. งดการทานอาหารที่มีการปรุงแต่งรสชาติ ให้เน้นทานอาหารที่ผ่านการ อบ นึ่ง ต้ม อย่าง
2. เลือกทานผลไม้ที่ให้กากใยอาหารสูง สด สะอาด หลีกเลี่ยงผลไม้แปรรูป เพราะให้ปริมาณน้ำตาลสูงเกินไป
3. เลือกทานธัญพืชที่หลากหลายไม่ผ่านการขัดสีอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โปรตีน และวิตามินต่าง ๆ
4. การเลือกทานไขมันที่ดีและคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมมีความสำคัญมาก ๆ
5. ดื่มน้ำเปล่าเยอะ ๆ อย่างน้อย 8-12 แก้วต่อวัน ช่วยลดความหิวและทำให้ผิวพรรณสดใส

อาหารคลีนเป็นหนึ่งในนวัตกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีจากธรรมชาติก็จริง แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดคือการทานผักเยอะ ๆ จริง ๆ แล้วคือการทานอาหารให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมปริมาณที่พอเหมาะอย่างใดก็ตามการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น มาเริ่มต้นจากใส่ใจคุณประโยชน์จากสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้สุขภาพที่ดีของคุณกันค่ะ

บรรณานุกรม

- The Bangkok insight. (2020). อาหารคลีน'ทานให้ถูกหลัก ได้ประโยชน์ กรมอนามัยมีคำแนะนำนี้!. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 16 เมษายน 2564, จาก <https://today.line.me/th/v2/article/oYn7N5>
- ชนกพรรณ วรดิolk. (2559). เครื่องมือการสื่อสารและการสร้างอัตลักษณ์ของกลุ่มผู้บริโภคอาหารคลีน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สืบค้นจาก http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2016/TU_2016_5607030409_3067_6323.pdf

