

กินคลีนอย่างไรให้ถูกวิธี



ที่มา: www.sanook.com/women

อาหารคลีน คือ อาหารที่มาจากธรรมชาติ ลดการปรุงแต่งหรือปรุงแต่งให้น้อยที่สุด โดยใช้วัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใส่สารเจือสี หรือสารปรุงแต่งทั้งหลาย เวลารับประทานจะรับประทานเป็นมือน้อย ๆ ในปริมาณที่เหมาะสมซึ่งจะถูกแบ่งออกเป็น ๖ มื้อ โดยจะรับประทานทุก ๆ ๒-๓ ชั่วโมง เพื่อกระตุนการเผาผลาญ พร้อมทั้งการดื่มน้ำในปริมาณ ๒-๓ ลิตรต่อวัน หลีกเลี่ยงอาหารประเภทของหวาน น้ำตาล ไขมันที่ไม่ดี และแอลกอฮอล์ เช่น น้ำหวาน ของทอด ขนมหวานต่าง ๆ ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารจำพวกครัวโนไทร์เดตเชิงซ้อน ไม่ชัดสี โปรตีน ไขมันต่ำ ไขมันที่ดี เน้นวัตถุดิบที่นำมาใช้จากธรรมชาติ

สำหรับอาหารจำพวกของหวานนั้นควรหลีกเลี่ยงโดยเด็ดขาด สังเกตได้ว่าอาหารคลีนจะไม่ใช้น้ำตาล เป็นส่วนประกอบเลย แต่จะใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ให้ความหวานแทน เช่น น้ำผึ้ง และยังคงใช้ในปริมาณที่เหมาะสมอีกด้วย ซึ่งโดยปกติร่างกายของคนเราจะต้องการน้ำตาลเพียง ๖ ช้อนชาหรือ ๓๐ กรัมต่อวันเท่านั้น ส่วนอาหารประเภทโปรตีนในส่วนของอาหารคลีนจะเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ หรือพืชตระกูลถั่ว เนื้อเนื้อสีขาว ๆ เป็นหลัก เพราะเป็นลักษณะของเนื้อไขมันต่ำ หรืออาหารทะเล เป็นต้น

สำหรับเครื่องดื่มที่ถูกจัดเป็นอาหารคลีนนั้น ได้แก่ กากแฟ ชา สมุนไพร หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ใส่น้ำตาล หลีกเลี่ยงพอกกาแฟเย็น ชาเย็น เพราะพอกนี้มีทั้งนมและน้ำตาล รวมถึงชาเขียวบรรจุขวดก็มีน้ำตาล เป็นส่วนประกอบสำคัญเช่นกัน และถึงแม้ว่าอาหารคลีนจะเป็นอาหารที่ได้จากธรรมชาติก็ตาม แต่อาหารคลีน ก็ยังคงมีรสชาติอยู่ สามารถเติมพริก หรือเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ได้ แต่เน้นว่าจะต้องเป็นวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติเท่านั้น และควรปรุงในปริมาณที่เหมาะสม ปราศจากสารกันเสียและสารปรุงสี

ที่มา: rama ช่องแนล Rama Channel