

เรียนรู้ “เคล็ดลับการเลือก อาหารทดแทน” เพื่อรับประทานอาหารที่ดี สุขภาพยิ่งขึ้น

และให้คุณควบคุมการรับประทาน
ของคุณได้ เมื่อคุณอาจรู้สึก
ว่าไม่สามารถควบคุมบางสิ่ง
บางอย่างรอบตัวคุณได้



การระบอบที่ใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วโลกนี้อาจทำให้คุณรู้สึกว่าคุณไม่สามารถควบคุมบางสิ่ง
บางอย่าง (มากมาย) ได้ แต่ที่แน่ ๆ ยังมีหลายอย่างมากมายที่คุณควบคุมได้ และถ้าคุณ
เป็นคนหนึ่งที่ตั้งปณิธานในปีใหม่นี้ว่าจะรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น วิธีเหล่านี้ช่วยคุณได้!

ด้วย “เคล็ดลับการเลือกอาหารทดแทน” คุณจะสามารถรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น และยังคงเพลิดเพลินกับเนื้อสัมผัส
และรสชาติอาหารส่วนใหญ่ที่คุณต้องการได้ ขณะเดียวกันก็ทำให้คุณจัดการกับน้ำหนักตัวและโภชนาการที่ดีขึ้นได้ด้วย เคล็ดลับก็คือ
เปลี่ยนส่วนผสมและอาหารที่มีน้ำตาล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอลสูง ไปเป็นอาหารที่อุดมด้วยสารอาหาร
ซึ่งมีรสชาติและเนื้อสัมผัสใกล้เคียงกับอาหารเหล่านั้น

แผน “การรับประทานที่ดีต่อสุขภาพ”¹ คือการรับประทานให้ได้ปริมาณแคลอรีพอเหมาะกับที่ร่างกายของคุณต้องการในแต่ละวัน
โดยเน้นที่การรับประทานผลไม้ ผัก ธัญพืชไม่ขัดสี นมและผลิตภัณฑ์นมไร้ไขมันหรือไขมันต่ำ และอาหารประเภทโปรตีนที่
หลากหลาย เช่น อาหารทะเล เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและสัตว์ปีก ไข่ พืชตระกูลถั่ว (ถั่วฝักและถั่วลันเตา) ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
ถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดธัญพืช และอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ คอเลสเตอรอล เกลีส (โซเดียม) และน้ำตาลต่ำ

นอกจากนี้แล้ว ลองใช้เคล็ดลับด้านล่างนี้เพื่อช่วยคุณในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพและเป็นทีพอใจสำหรับคุณ

หมายเหตุ :

อาหารเหล่านี้เป็นอาหารสำหรับผู้ที่สุขภาพปกติทั่วไปเท่านั้น ถ้าสุขภาพร่างกายของคุณมีความต้องการที่
เฉพาะเจาะจง โปรดปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการ

ปรับสูตรอาหาร

ส่วนใหญ่แล้ว คุณสามารถใช้ส่วนผสมอย่างอื่นที่ดีต่อสุขภาพแทน โดยไม่ทำให้รสชาติหรือเนื้อสัมผัสของอาหารเปลี่ยนไปมากนัก
ข้อมูลในอินเทอร์เน็ตมีคำแนะนำมากมายจากองค์กรด้านการดูแลสุขภาพและเว็บไซต์สูตรอาหาร ส่วนผสมบางอย่างต่อไปนี้
เป็นสิ่งที่พูดถึงกันบ่อย ๆ :

- สำหรับสูตรอาหารต่าง ๆ ขอให้ใช้นมไร้ไขมันหรือนมพว่องมันเนย 1 ถ้วย กับน้ำมันพืชเหลว 1 ช้อนโต๊ะ แทนนมเต็มมันเนย
1 ถ้วย ไขมันชนิดพว่องมันเนย 1 ถ้วย หรือโยเกิร์ตไขมันต่ำ 1/2 ถ้วย และคอกเทลชีสธรรมชาติชนิดไม่ใส่เกลือไขมันต่ำ
1/2 ถ้วย แทนเฮฟวีครีม 1 ถ้วย
- ในขนมอบ ไข่แอเบิลซอสชนิดไม่หวาน กล้วยสูกบด หรือกะหล่ำดอก ฟักทอง หรือบวบต้มสุกและบดโดยไม่ปรุงรส 1 ถ้วย
แทนน้ำมันพืช 1 ถ้วย ในทำนองเดียวกัน ไข่ผงโกโก้แบบไม่หวาน 3 ช้อนโต๊ะ แทนการใช้ช็อกโกแลตสำหรับอบชนิดไม่หวาน
1 ออนซ์

ปรับสูตรอาหาร (ต่อ)

- ถ้าคุณกำลังทำอาหารที่ต้องใช้มายองเนส ครีมชีส หรือครีมเปรี้ยว ให้เลือกใช้ชนิดไขมันต่ำและแคลอรีต่ำแทน คุณยังลดปริมาณไขมันและเพิ่มปริมาณโปรตีนในอาหารได้ด้วยการลดอัตราส่วนของส่วนผสมที่ไม่ดีต่อสุขภาพในสูตรอาหารลง และใช้กรีกโยเกิร์ตชนิดไร้ไขมันแทน
- สำหรับอาหารประเภทต้มตุ๋นที่มีเนื้อสัตว์ แกงจืด หรืออาหารประเภทผัด ใช้เนื้อสัตว์ไขมันน้อยแทน หรือลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง และเพิ่มผักลงไป
- ลดปริมาณน้ำตาลและเกลือในสูตรอาหารต่าง ๆ และในการบริโภคประจำวันของคุณ ในไม่ช้า ปุ่มปรับรสบนลิ้นของคุณจะปรับการรับรส และคุณจะพอใจกับรสชาติอาหารใหม่นี้เองโดยอัตโนมัติ

เอาบางอย่างออกเมื่อสั่งอาหารนอกบ้าน

แม้เมื่อคุณออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน คุณก็ควบคุมได้ว่าจะรับประทานอะไร วิธีนี้อาจทำให้คุณไม่ได้รับรสชาติหรือเนื้อสัมผัสเหมือนเดิมที่เดิมนัก แต่ก็จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้

วิธีปกติที่มักจะทำกันคือ การเลือกรับประทานอาหารประเภทหนึ่งแทนอาหารประเภททอด การขอให้เสิร์ฟน้ำสลัดแยกต่างหาก และเลือกสั่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด

แม้เมื่อคุณรู้สึกอยากอาหารอย่างหนัก หรือเมื่อรับประทานอาหารในร้านอาหารที่มีอาหารขึ้นชื่อบางอย่าง คุณก็ยังสามารถใจได้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เคล็ดลับอย่างหนึ่งในการหลีกเลี่ยงตัวเองคือ การสั่งอาหารจานที่คล้ายกับที่คุณอยาก แต่เป็นจานที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า เพื่อตัดความอยากของคุณ เช่น

- เมื่ออยากรับประทานลูกชิ้นทอดราดน้ำจิ้มรสหวาน ให้เลือกลูกชิ้นต้ม จิมน้ำจิ้มรสเปรี้ยวและเผ็ดแทน
- อยากรับประทานแกงกะทิเข้มข้น ให้เลือกแกงจืดหรือแกงแบบไม่ใส่กะทิแทน
- อยากทานไก่ทอดคู่กับสัปดาห์ ให้เลือกไก่ย่างแทน และสั่งสัปดาห์มาทานคู่กันได้เหมือนเดิม
- ถ้าจะทานสลัด ให้สั่งน้ำสลัดวินิเกรตต์ (น้ำมันมะกอกผสมน้ำส้มสายชูหรือน้ำมันมะนาว ใส่เกลือและพริกไทย) แทนน้ำสลัดแบบครีมที่มีไขมัน น้ำตาล โซเดียมสูง

คุณยังเลือกที่จะขอให้ไม่ใส่ส่วนผสมบางอย่างที่มีไขมัน โซเดียม และน้ำตาลสูงด้วยก็ได้ เช่น ถ้าจะทานแฮมเบอร์เกอร์ ขอให้ใส่อะโวคาโด มะเขือเทศ ผักกาดหอม และหัวหอมดิบ แทนเนยแข็ง มายองเนส เบคอน และหัวหอมย่าง

อีกวิธีคือ การควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทาน นั่นคือ สั่งอาหารที่คุณอยากทาน แต่ขอให้เสิร์ฟแค่ครึ่งหนึ่งเท่านั้น ส่วนอีกครึ่งหนึ่งขอให้บริกรนำไปใส่ห่อเพื่อนำกลับบ้าน หรือแบ่งกันทานกับคนที่ไปด้วยกันกับคุณ

ทดแทนเนื้อสัมผัสของอาหารบางประเภท

บางครั้ง สิ่งที่คุณต้องการคือความรู้สึกพิเศษบางอย่างที่ได้จากอาหาร ขอให้เน้นที่เนื้อสัมผัสของอาหารในการตอบสนองความอยากของคุณ เช่น:

- ถ้าอยากทานอาหารประเภทครีม ให้ทานอะโวคาโดสด เนยถั่วอุ่น ๆ หรือนมพร่องไขมันหนึ่งแก้ว
- ถ้าอยากทานอาหารกรุบกรอบ ให้ทานถั่วชนิดไม่ใส่เกลือ ซีเรียลธัญพืชเต็มเมล็ด ข้าวโพดคั่วปรุงรสด้วยเครื่องเทศหรือสมุนไพรที่คุณชอบ
- ถ้าอยากทานอาหารที่แข็งนอกนุ่มใน ให้ทานองุ่นสดแช่แข็ง เนยแข็งชนิดแท่ง หรือสาเกเปียกใส่กะทิน้อย ๆ
- ถ้าอยากทานอะไรที่กรอบ ๆ ให้ทานฝรั่งหรือมะม่วงเขียวเสวย
- ถ้าอยากทานอะไรที่หนึบ ๆ ให้ทานผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกดหรือลูกพรุน
- ถ้าอยากทานอะไรหวาน ๆ ให้ทานดาร์กชอคโกแลต หรือผลไม้สดหรือผลไม้แช่แข็ง
- ถ้าอยากทานอะไรเค็ม ๆ ให้ทานถั่วเปลือกแข็งหรือข้าวโพดคั่วใส่เกลือเล็กน้อย

หักห้ามใจตัวเอง

เป็นที่รู้ดีกันว่าคุณไม่ควรไปจ่ายตลาดขณะที่คุณกำลังหิว เพราะคุณจะซื้ออาหารที่มีแคลอรีสูงมากกว่าปกติ คุณยังมีแนวโน้มที่จะซื้อโดยไม่ยั้งคิดอีกด้วย แต่มีหลายวิธีที่จะช่วยให้คุณหยุดตัวเองได้ก่อนที่จะสายเกินไป เช่น:

- ซื้ออาหารทานเล่นที่ดีต่อสุขภาพแทนอาหารขยะ เช่น ถั่วชนิดไม่ใส่เกลือ ผักสด ผลไม้สด เป็นต้น โดยไม่ซื้ออาหารขยะตั้งแต่แรก เมื่อคุณอยากทานอะไรเล่น ๆ หรือรู้สึกหิว คุณก็จะทานสิ่งที่คุณมีอยู่ในบ้าน

หักห้ามใจตัวเอง (ต่อ)

- เลือกใช้จานใบเล็กลง หยิบเฉพาะส่วนที่คุณต้องการทานออกมาใส่จาน และเก็บส่วนที่เหลือให้พ้นมือ สมถของ คุณจะเห็นอาหารเต็มจาน และมีโอกาสน้อยลงที่คุณจะรับประทานมากเกินไป เพราะว่าส่วนที่อยู่ในจานมีปริมาณน้อยลง และไม่ต้องลุกเดินไปหยิบมาเติม
- แทนที่จะใช้วิธีบังคับตัวเองแบบ “เต็มทีหรือไม่เลย” ให้รับประทานของท่านเล่นหรืออาหารมื้อเล็ก ๆ แต่ทานบ่อย ๆ
- อย่างดอาหารเช้า และขอให้ทานอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพในระหว่างวัน การงดอาหารเช้าและปล่อยให้ตัวเองหิวมากเกินไปในระหว่างวัน มักจะทำให้คุณทานอาหารมากเกินไปในภายหลัง และยังทำให้ระบบเผาผลาญของคุณทำงานไม่สม่ำเสมอและไม่มีประสิทธิภาพด้วย

อาหารบางอย่างทำให้คุณรู้สึกอึดขึ้น

การรับประทานอาหารบางอย่างที่อุดมด้วยโภชนาการจะทำให้คุณรู้สึกอึดขึ้น และช่วยให้คุณนำแคลอรีเข้าร่างกายในปริมาณน้อยลงโดยรวมด้วย

- ไขมันบางอย่าง นั่นคือ ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ดีสำหรับคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อสมองและหัวใจของคุณ ไขมันเหล่านี้มีอยู่ในน้ำมันมะกอก ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดธัญพืช ปลาบางชนิด และอะโวคาโด ไขมันประเภทเหล่านี้ยังช่วยให้คุณรู้สึกพอใจกับอาหารที่ทานเข้าไปและรู้สึกอึดขึ้นด้วย
- เส้นใยอาหารก็เช่นกัน จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดระดับคอเลสเตอรอลลง รับประทานผักสดและผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ด ถั่วฝัก และถั่วลันเตาให้มากขึ้น

การใช้วิธีนี้ คุณจะยังรับประทานอาหารที่คุณชอบได้แต่ในปริมาณที่น้อยลง พร้อมทั้งเลือกรับประทานอาหารที่ดีข้างต้นเพื่อให้รู้สึกทั้งอึดและอร่อย สวัสดิ์ดีปีใหม่!

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

ถ้ารายการนี้ไม่มีบางอย่างที่คุณชอบรับประทาน คุณสามารถค้นหาข้อมูลอื่น ๆ มากมายได้อย่างรวดเร็วจากอินเทอร์เน็ต เพียงพิมพ์คำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” คุณก็จะได้ออเดียดี ๆ ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า

ที่มา :

American Heart Association, “Healthy Eating.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>
American Heart Association, “Smart Substitutions to Eat Healthy.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>
American Heart Association, “Conquer Cravings with These Healthy Substitutions.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>
American Heart Association, “How do I Change Recipes?” <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>
Mayo Clinic, “Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>
Centers for Disease Control and Prevention, “Healthy Eating Tips.” <https://www.cdc.gov/nccddphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>
Centers for Disease Control and Prevention, “Eat More, Weight Less?” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html
Centers for Disease Control and Prevention, “Portion Pitfalls.” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html
Centers for Disease Control and Prevention, “Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight.” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html
Cleveland Clinic, “Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here’s 24 Snacks That Won’t Ruin Your Diet.” <https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

ไม่ควรรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัทพ์ที่ 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัทพ์ที่หมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสิทธิภาพและ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2022 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF5978377 216299-012022 OHC