สร้างสรรค์ความสนุกเมนูมื้อเช้าให้ลูกรัก

        อาหารเช้าในช่วงเวลาที่เร่งรีบ นับเป็นปัญหาที่คุณแม่ยุคใหม่ต้องเผชิญอยู่เป็นประจำ แต่วันนี้พี่หมีโกโก้จากโกโก้ครั้นช์ อาหารเช้าซีเรียล โดย บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด ปิ๊งไอเดียสุดเก๋เนรมิตทุ่งข้าวสาลี โ โกโก้ครั้นช์ แลนด์โ ดินแดนมหัศจรรย์แห่งซีเรียลแสนอร่อยกลางกรุงเทพฯ เป็นครั้งแรก พร้อมผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการมาเผยความลับการดูแลลูกน้อย เมื่อเร็วๆ นี้

          เพชรนภา องค์ตระกูลกิจ นักกำหนดอาหารผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ จากโรงพยาบาลสมิติเวช ให้ความเห็นถึงความสำคัญและผลกระทบของการงดอาหารมื้อเช้าว่า การกินอาหารเช้าเป็นการเติมพลังงานให้แก่ร่างกายหลังจากอดอาหารมาทั้งคืน เพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน เป็นการเริ่มต้นกระบวนการเผาผลาญสารอาหารให้เป็นพลังงานที่ร่างกายต้องการ โดยเด็กที่กินอาหารเช้าจะสามารถควบคุมการกินอาหารในมื้ออื่นๆ ได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้า รวมทั้งมีหลายการศึกษาที่มีผลพิสูจน์ว่า อาหารเช้าช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้ได้ดีขึ้น มีการตื่นตัวในชั้นเรียน การกินอาหารเช้ายังช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วนและโรคเบาหวาน

          โ แม้การรับประทานอาหารเช้าจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่ประเภทและสารอาหารที่ร่างกายได้รับก็สำคัญไม่แพ้กัน เด็กที่กินอาหารเช้าที่มีสารอาหารครบถ้วน ได้รับคาร์โบไฮเดรตจากธัญพืช ซึ่งมีวิตามิน ใยอาหาร โปรตีน จะทำให้มีความสนใจและมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานและจำได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนหนังสือ ส่วนเด็กที่กินอาหารที่ได้ใยอาหาร แคลเซียม และสารอาหารที่จำเป็นอย่างอื่นครบถ้วน ก็จะสามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดต่ำ ลดเสี่ยงจากอัตราการเจ็บป่วย ทำให้มีสุขภาพดีและไม่ค่อยขาดเรียน ตรงกันข้ามกับเด็กที่งดอาหารเช้า ซึ่งจะรู้สึกอ่อนเพลีย เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น ง่วงง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด และมักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเชิงลบ เช่น อาจเลือกกินอาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ กินอาหารไม่เป็นเวลา ไม่ออกกำลังกาย และมีโอกาสที่จะน้ำหนักเกินหรืออ้วนง่ายกว่าเด็กที่กินอาหารเช้าโ เพชรนภากล่าว

          ด้าน กรทิพย์ ฐิติธรรมจริยา ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด ก็ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าสำหรับเด็กๆ ว่า อาหารเช้าที่ดีนอกจากควรมีสารอาหารครบถ้วน สารอาหารที่ให้พลังงานอย่างคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากข้าว แป้ง และธัญพืช ซึ่งควรเลือกเป็นธัญพืชโฮลเกรน หรืออาหารที่มีส่วนประกอบของโฮลเกรน เพราะธัญพืชโฮลเกรนหรือธัญพืชเต็มเมล็ด คือธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี จึงยังมีส่วนประกอบของจมูกข้าว เนื้อข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอยู่ครบถ้วน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวสาลีเต็มเมล็ด ซึ่งนอกจากจะให้พลังงานแก่ร่างกายแล้ว ยังให้ประโยชน์จากวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ช่วยให้อิ่มนาน ไม่หิวง่าย ทำให้เด็กๆ มีสมาธิในการเรียน มีพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ พร้อมสำหรับการเริ่มต้นเช้าวันใหม่อย่างสดใสกระฉับกระเฉงอีกด้วย

ขอบคุณข่าวจาก คม ชัด ลึก