

การดูแลสุขภาพยามเช้าแบบหยินหยาง



การดูแลสุขภาพสภาพในทางการแพทย์แผนจีน จะให้ความสำคัญในการรักษาสมดุลของระบบร่างกาย ให้มีความเป็นหยินและหยางที่พอดีกัน เมื่อหยินและหยางมีความสมดุล การเกิดโรคภัยและความเจ็บป่วยก็ย่อมห่างไกล

การอาบน้ำชำระร่างกายตอนเช้า ควรอาบน้ำด้วยน้ำที่อุ่นเล็กน้อย ไม่ควรที่จะให้ร่างกายที่เพิ่งตื่นนอนในตอนเช้าถูกราดรดด้วยน้ำที่เย็น เพราะในการพักผ่อนที่ผ่านมา ร่างกายเราอยู่ในสภาวะหยิน หรือการนอนหลับมาเป็นเวลานาน จึงต้องปรับขึ้นในร่างกายด้วยการอาบน้ำอุ่นขึ้นเล็กน้อย เพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายอย่าประมาทไปมีปรากฏมาแล้วตื่นมาสดชื่นดี แต่พอเข้าไปอาบน้ำเย็นยามเช้าเกิดอาการเวียนแบบหน้าจะมีด เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน เรียกว่าน็อค

- 1.ตื่นนอนตอนเช้า ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 1-2 แก้ว ถ้าเป็นน้ำอุ่นได้จะดีทีเดียว ก็เพื่อให้เกิดความเป็นหยาง น้ำเย็น น้ำผลไม้แช่เย็น ควรด
- 2.ควรรับประทานอาหารเช้า เป็นประจำอย่าให้ขาด เพื่อให้พลังงานหยางแก่ร่างกาย ซึ่งทางการแพทย์ได้มีการยืนยันแล้วว่า อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด และมีผลต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว โดยเฉพาะเรื่องภูมิคุ้มกันนี้แหละ
- 3.หมั่นออกกำลังกาย ตามสภาพร่างกายในวันหยุดบ้าง เป็นวิธีลดน้ำตาลในเลือดที่ได้ผลดี

การทานอาหารเข้าแบบหยินหยาง

เพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับคุณๆ ที่ทำงานหรือน้องๆ นักเรียน นักศึกษา ที่ต้องเร่งรีบแข่งกับเวลา อาจรับประทานอาหารเช้าไม่ทัน มีอาหารด่วนให้เลือกแก้ปัญหาดังนี้

+ สำหรับท่านที่ชอบรับประทานนมอยู่แล้ว ตอน เช้าห้ามทานนมที่แช่เย็น เพราะร่างกายอยู่ในช่วงวอร์มอัพ แต่งกวาขอแนะนำให้อุ่นนมให้อุ่นเล็กน้อย โดยแช่น้ำร้อนก็พอ ไม่ต้องขนาดไปต้มใหม่ในหม้อนะเจ้าคะ ถ้ามีไมโครเวฟก็ตามสะดวก หรือถ้าซื้อมาเป็นกล่อง **UHT** ก็ไม่ต้องเข้าตู้เย็น ใช้อุ่นหมุ่หึ่งไปเลยก็ใช้ได้แล้ว ถ้าจะทานร่วมกับพวกคอนเฟลก ให้นำนมไปอุ่นร้อนก่อน

+ หากมีเวลา ควรรับประทานอาหารเช้าที่ร้อนๆ เช่น ข้าวต้ม ข้าวต้มกระดูกหมู หรือข้าวต้มทรงเครื่อง โจ๊ก ต้มเลือดหมู ข้าวแกงร้อนๆ ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายตื่นตัวได้รับสารอาหาร ช่วยปรับอุณหภูมิร่างกายให้พร้อมทำงาน เหมือนเครื่องยนต์ที่วอร์มเครื่องพร้อมทำงาน

+ หากมีเวลาน้อยไปอีก คราวนี้ต้อง โอวัลติน ชาร้อน เต้าฮวยน้ำขิง บัวลอยน้ำขิง น้ำเต้าหู้คะ ซื่อไปนั่งทานที่ทำงานกันเลย แต่ขอเน้นว่า การทานที่ถูกต้องตามหลักหยินหยางและได้ประโยชน์ คุณต้องมีปาต่องโก่ควบคู่ด้วยคะ เพราะว่าพวกโอวัลติน ชาร้อน น้ำเต้าหู้ จะเป็นกลุ่มอาหารที่เป็นธาตุหยิน แต่ปาต่องโก่จะเป็นอาหารธาตุหยาง เมื่อทานพร้อมกันจึงจะดี ขนาดคนฮ่องกงทานโจ๊กกันทุกเช้า ก็ต้องมีปาต่องโก่เป็นเพื่อนเลย

+ หลีกเลี่ยงการทานของที่เย็นจัด เครื่องดื่มที่ใส่น้ำแข็ง เครื่องดื่มที่แช่เย็นตามตู้แช่ หรือเครื่องกดตามร้านสะดวกซื้อ

+ รับประทานผลไม้สด เดี่ยวนี้อาหารเช้าที่มีแต่ผลไม้สด ก็เป็นอีกเมนูหนึ่งที่เขาสิตทานกัน มีงานวิจัยบางชิ้นสนับสนุนการทานผลไม้สดเป็นอาหารเช้า นั่นเป็นเพราะว่าผลไม้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นสตรอว์เบอร์รี่, มะนาว, ส้ม, แอปเปิ้ล จะเต็มไปด้วยวิตามินซีที่ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าเป็นวิตามินที่มีประโยชน์ต่อ การทำงานของสมองของเราแต่ถึงแม้ผลไม้จะดีอย่างไรก็ตาม เราก็ควรทานร่วมกับอาหารพวกแป้งด้วยจะดีกว่า อาจจะเป็นเมล็ดธัญพืช, ขนมปังปิ้ง, ซีเรียลแห้ง ที่เหมือนขนม แต่อุดมไปด้วยสารอาหารดีเยี่ยมที่เด็ก ๆ ส่วนใหญ่ยังชอบทาน ความเป็นจริงก็คือมันไม่ค่อยได้ให้ประโยชน์ต่อสมองมากเท่าไร และยังมีน้ำตาลเยอะ ถึงแม้จะทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉง แต่พลังงานก็จะหมดไปเร็วเหมือนกัน ถ้าเลือกจะทานซีเรียลแห้งเป็นอาหารเช้า ก็ควรจะใส่ผสมลงในโยเกิร์ตหรือนมสด ก็จะช่วยเพิ่มโปรตีนได้มากขึ้น ซึ่งแน่นอนจะมีประโยชน์ต่อสมองเพิ่มขึ้น

ไม่ต้องเสี่ยงต่อระดับโคเลสเตอรอลแต่เนิ่นๆ



+ รับประทานโยเกิร์ตในตอนเช้า ใครที่เลือกทานโยเกิร์ตเป็นอาหารเช้ายกมือขึ้น คุณฉลาดมากที่เลือกทานโยเกิร์ต เพราะว่าเต็มไปด้วยโปรตีนสูง จำพวกกรดอะมิโน เป็นผลดีต่อเซลล์ในร่างกาย อีกทั้งยังมีประโยชน์เล็กๆ น้อยๆ ที่จะต้องทำให้คุณพอใจ นั่นก็คือ โยเกิร์ตมีผลทำให้ร่างกายอยากอาหารจำพวกของขบเคี้ยวได้ด้วย

การไม่รับประทานอะไรเลยในตอนเช้าเป็นพวกประเภทไม่ยอมทานอาหารเช้า เพราะกลัวอ้วนหรืออย่างไรไม่ทราบได้ จากสถิติเขาบอกว่า 90% ของเด็ก มักจะทานอาหารเช้าเป็นประจำอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ส่วนผู้ใหญ่ที่ทานอาหารเช้ามีจำนวนประมาณ 77% อยากจะบอกว่าการ[ทานอาหารเช้า](#)นี้ดีที่สุด เพราะถ้ายังติดนิสัยทานอาหารเที่ยงเป็นมื้อเช้าแล้วละก็ จะทำให้ระบบเผาผลาญอาหารทำงานน้อยลง ซึ่งจะทำให้สมองทำงานไม่เต็มที่ ไม่ค่อยมีสมาธิเท่าที่ควร

ข้อมูลและขั้นตอนอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ เหล่านี้เป็นวิธีดูแลสุขภาพและอาหารการกินอย่างง่ายๆ เพื่อสุขภาพของคุณ ที่สำคัญก่อนซื้อหาก็ต้องดูเรื่องความสะอาดด้วย เพียงเท่านั้นร่างกายของคุณก็จะมีสุขภาพในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ได้ตามระบบของธรรมชาติ ถ้าคุณทาน[อาหารทุกเช้า](#) หมั่นออกกำลังกาย ระบบต่างๆ ในร่างกายก็จะแข็งแรง ปัญหาสุขภาพร่างกายโดยรวมก็จะดีตามไปด้วยโดยไม่ต้องพึ่งพายา เพราะยาไม่ใช่อาหาร

