

อาหารคลีน (Clean Food)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

พญ.สุนิสา ศุภเลิศมงคลชัย นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ : ระเบียบเรียง

อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่มาจากธรรมชาติ มีการปรุงแต่งน้อยที่สุด โดยใช้วัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใส่สารเจือสีหรือสารปรุงแต่ง กินเป็นมื้อๆ ในปริมาณที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 6 มื้อ โดยจะกินทุกๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญ พร้อมทั้งการดื่มน้ำในปริมาณ 2-3 ลิตรต่อวัน หลีกเลี่ยงอาหารประเภทของหวาน น้ำตาล ไขมันที่ไม่ดี และแอลกอฮอล์ ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ไม่ขัดสี โปรตีนไขมันต่ำ ไขมันที่ดี

สำหรับอาหารจำพวกของหวานนั้น ควรหลีกเลี่ยงโดยเด็ดขาด อาหารคลีนจะไม่ใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบ แต่จะใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ให้ความหวานแทน เช่น น้ำผึ้ง และยังคงใช้ในปริมาณที่เหมาะสม ส่วนอาหารประเภทโปรตีนในส่วนของอาหารคลีนจะเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ หรือพืชตระกูลถั่ว เน้นเนื้อสีขาวๆ เป็นหลัก

สำหรับเครื่องดื่มที่ถูกจัดเป็นอาหารคลีน ได้แก่ กาแฟดำ ชาสมุนไพร หรือเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ไม่ใส่น้ำตาล หลีกเลี่ยงพวกกาแฟเย็น ชาเย็น ชาเขียวบรรจุขวด เพราะมีนมและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ

เทคนิคในการเลือกทานอาหารคลีน

1. จัดอาหารให้มีความสมดุล แบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อยๆ 4-6 มื้อต่อวัน
2. กินอาหารเช้าทุกวัน หลังจากตื่นนอน 1 ชั่วโมง
3. เลือกกินโปรตีนชนิดไม่ติดมัน และเลือกกินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีท ในทุกมื้อ
4. กินอาหารที่มีไขมันดีทุกวัน เช่น ถั่ว อะโวคาโด น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันสุขภาพชนิดอื่นๆ
5. เลือกอาหารที่มีไฟเบอร์ วิตามิน และเอนไซม์จากผักสดและผลไม้
6. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอในแต่ละวัน
7. หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปต่างๆ เช่น น้ำตาล ขนมปังขาว เส้นพาสต้า เป็นต้น
8. งดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือน้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

เทคนิคลดความหวานในอาหารคลีน

1. หยุดเติมน้ำตาล เป็นวิธีง่ายที่สุด เช่น ไม่เติมน้ำตาลในกาแฟ ชา นมถั่วเหลือง ก๋วยเตี๋ยว หรือเติมโดยลดปริมาณลงทุกครั้ง แม้แต่ “น้ำตาลสุขภาพ” (น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลกรวด) เพราะให้พลังงานที่ว่างเปล่า
2. ลดการบริโภคอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตแปรรูป เช่น ขนมปังขาว เบเกอรี่ และของว่าง-ขบเคี้ยว ส่วนใหญ่ทำมาจากแป้ง ซึ่งสามารถเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลในเลือดได้เร็วหรือค่าดัชนีน้ำตาลสูงพอๆ กับการกินกลูโคส นอกจากนี้คาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้จะถูกเก็บสะสมเป็นไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันที่ร่างกายเก็บเป็นเสบียงและทำให้อ้วน ดังนั้นควรเลือกกินข้าวกล้องในปริมาณที่แนะนำ
3. เลือกอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำและมีใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด

เทคนิคการเลือกกินอาหารคลีนที่มีไขมันที่ดี

1. เลือกกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เช่น เนื้อไก่ ควรใช้ส่วนที่เป็นสันนอกหรือสันในไก่ หลีกเลี่ยงการใช้หนัง ควรจำกัดการบริโภคเครื่องในสัตว์ต่างๆและไข่แดง การกินเนื้อปลาเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากเนื้อปลาคือโปรตีนคุณภาพดีและไขมันต่ำ
2. เลือกวิธีปรุงที่ไม่ใช้น้ำมันหรือใช้น้ำมันน้อย เช่น ต้ม นึ่ง ย่าง ผัด

นอกจากการกินอาหารคลีนแล้ว สิ่งที่สำคัญที่ช่วยให้สุขภาพดีต้องทำควบคู่กับการออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ ไม่ให้เกิดความเครียด สุขภาพที่ดีก็จะอยู่กับเราไปตลอด

เอกสารอ้างอิง

1. สง่า ดามาพงษ์. บรรณาธิการ. 190 เมนูสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2547.
2. วสุนธรี เสรีสุชาติ,วรรณชนก บุญชู, สุทธาศินี จันทร์ไบบเล็ก. อิม อร่อย ได้สุขภาพ สไตล์เบาหวาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สามเจริญพานิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด; 2561.