

**M2F**M2F  
Circulation: 400,000  
Ad Rate: 1,770

Section: First Section/WORK &amp; LIFE: WORKING HOURS

วันที่: พุธ 18 มิถุนายน 2557

ปีที่: - ฉบับที่: 657

หน้า: 14(ซ้าย)

Col.Inch: 40.93 Ad Value: 72,446.10

PRValue (x3): 217,338.30

ศิลป์: สีสี่

คอลัมน์: 8HRS A DAY: กินคลีนเทรนด์ใหม่คนรักสุขภาพ



## กินคลีนเทรนด์ใหม่ คนรักสุขภาพ

ในหมู่ของคนรักสุขภาพเดี๋ยวนี้มักจะพูดถึงการกินคลีน อยู่เสมอ ซึ่งหลายๆ คนฟังแล้วอาจไม่เข้าใจว่าการกินคลีน นั้นคืออะไร แล้วดีอย่างไร และถ้าหากพูดถึงการมีสุขภาพดี แน่นนอนว่าไม่ได้หมายถึงแค่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่กลับรวมถึงการเลือกรับประทานอาหาร ที่ดีต่อสุขภาพด้วย วันนี้เราเลยถือโอกาสแนะนำให้รู้จักกัน Eat Clean มีที่มาจากจากการเลือกรับประทานอาหารที่

ไม่ผ่านการปรุงแต่ง หรือผ่านกรรมวิธีการปรุงให้น้อยที่สุด อย่างผักสด ผลไม้สด เนื้อสัตว์ที่ผ่านการปรุงสุกแต่ไม่ ปรุงแต่งรสชาติ ธัญพืช เป็นต้น โดยส่วนใหญ่การกินคลีน มักเป็นอาหารที่เราปรุงเอง เป็นเมนูง่ายๆ ที่บ้าน ซึ่งก็มี หลายๆ คนที่สงสัยในเรื่องของรสชาติ ว่าอาหารที่ไม่ผ่านการ ปรุงแต่งจะอร่อยได้อย่างไรจริงๆ แล้วเราสามารถปรุง เมนูคลีนให้ได้รสชาติอร่อยจากการดึงเอารสชาติในแต่ละ วัตถุดิบมารวมเข้าไว้ด้วยกันโดยไม่ต้องพึ่งเครื่องปรุง

อย่างการปรุง 1 เมนูคลีนๆ ให้อร่อยครบ 5 หมู่ เราอาจ เลือกเนื้อไก่ต้มฉีกฝอยมาปรุงเข้ากับผักสดๆ เพิ่มรสชาติ ความอร่อยทั้งเปรี้ยวและหวานจากผลไม้ลงไปอย่าง แอปเปิ้ลเขียว มะม่วงสุก ราดด้วยน้ำมันมะกอกต่างน้ำสลัด ซึ่งการปรุงนั้นไม่มีกฎตายตัว สามารถครีเอทเมนูอร่อย ในแบบฉบับของตัวเองได้ นับว่าเป็นเรื่องสนุกที่ได้ จินตนาการถึงรสชาติความอร่อยที่ได้ปรุงขึ้น

กินคลีนแล้วดีอย่างไร อาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุง ไม่ว่าจะผัด ทอด ต้ม อบทั้งหลาย ทำให้คุณค่าทาง สารอาหารลดลง บางครั้งยังปรุงแต่งไปด้วยเครื่องปรุงต่างๆ ไม่ว่าจะจะเป็นผงชูรส เกลือ น้ำตาล พริกป่น รวมถึงสาร ตกค้างที่ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว การกินคลีนจึงเหมือน กับการได้ดีที่ออกซ์ล่ำไส้ และมีประโยชน์สำหรับคนที่ต้องการ ลดน้ำหนัก ทั้งยังส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย

นอกจากการเลือกรับประทานแล้ว สิ่งสำคัญที่จะช่วย ให้มีสุขภาพดี ต้องอย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปด้วย สุขภาพที่ดีก็จะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม 

