

ผู้หญิงวัยทำงาน ร่างกายควรรับโภชนาการอย่างไรให้เหมาะสม ที่นี่มีคำตอบ



ผู้หญิงทุกคนต่างต้องการดูดีและรู้สึกดีที่สุดในทุกๆ วัน ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม แต่เมื่อเข้าสู่วัยทำงาน สาวๆ หลายคนอาจลืมดูแลตัวเอง ซึ่งรวมถึงการนอนหลับไม่เพียงพอ นั่งทำงานที่โต๊ะเป็นเวลานาน และรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้คือ โภชนาการของคุณผู้หญิงมีความสำคัญไม่แพ้สิ่งอื่นใดในชีวิต จึงจะมาแบ่งปันเคล็ดลับการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพและความงามที่ดีสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน เพื่อให้ดูแลตัวเองในระยะยาวอย่างมีคุณภาพไปเลยละ

1. เน้นโปรตีนไร้ไขมัน

สาววัยทำงานเหมาะต่อการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงแต่ไร้ไขมัน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพราะในวัยนี้จะสูญเสียกล้ามเนื้อไปมากพอสมควร จึงทำให้ทั้งผิว ผม และเล็บแห้งลง ซึ่งส่วนสำคัญที่กล่าวมานี้ ย่อมต้องใช้โปรตีนเป็นส่วนประกอบทั้งหมด จึงควรเลือกรับประทานอกไก่ไม่ติดมัน เนื้อปลา ไข่ ผลิตภัณฑ์จากนมเต้าหู้ หรือโปรตีนจากพืชจะดีที่สุด

2. เลี่ยงรสชาติเข้มข้นเกินไป

รสชาติของอาหารที่มีความเข้มข้น ไม่ว่าจะเป็นเค็ม มัน

หรือหวานมากเกินไป ไม่ใช่ทางเลือกที่ดี เพราะการปรุงรสจัดทำให้ย่อยและเจริญอาหารก็จริง แต่ก็แฝงมาด้วยความอันตรายจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความดัน เบาหวาน หัวใจ หรือไขมันอุดตันในเส้นเลือด จึงควรเลือกเป็นรสชาติแบบกลาง ๆ และไร้มันจะดีที่สุด

3. เลือกทานไขมันดี

ถ้าชอบอาหารที่มีไขมัน แนะนำให้เลือกเป็นไขมันดีเพื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะไปทำลายไขมันเลวในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยส่วนใหญ่แล้ว การสะสมไขมันจนกลายเป็นลงพุง หรือความอ้วนของผู้หญิงในวัยทำงาน มักจะมาจากการสะสมไขมันอ้วนตัวที่มากจนเกินไป โดยมาจากเนื้อสัตว์และอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ การรับประทานไขมันดีจะมาจากเนื้อปลาทะเล ถั่ว ธัญพืช อะโวคาโด และน้ำมันจากธรรมชาติต่าง ๆ จะช่วยในการลดคอเลสเตอรอลในเลือด และป้องกันปัญหาโรคเรื้อรัง ในกลุ่มผู้หญิงทำงานได้เป็นอย่างดี

4. ทานให้เหมาะต่อการใช้พลังงาน

สิ่งสำคัญที่ผู้หญิงในวัยทำงานควรรู้ คือ การใช้พลังงานเท่าไร ควรจะต้องกินเข้าไปเท่านั้น โดยเฉพาะผู้ที่ต้องนั่งหน้าจอนานอาจจะแทบไม่ได้ใช้พลังงานเลย ดังนั้น

การทานให้เหมาะสมของผู้หญิงวัยนี้ จะต้องใช้พลังงานประมาณ 1,500-1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน เมื่อคุณต้องรับประทานอาหาร จึงควรเลือกอาหารที่ให้พลังงานในปริมาณที่แนะนำ เพื่อให้ใช้ได้อย่างเหมาะสมและไม่เหลือเกินมา จนกลายเป็นไขมันไม่ดีภายในร่างกาย

5. ดื่มน้ำอย่างให้ขาด

การดื่มน้ำมีความสำคัญมากต่อผู้หญิงทุกวัย ซึ่งภายในผู้หญิงทำงานควรจะต้องมีการดื่มน้ำให้ครบ 8 แก้วต่อวัน ด้วยการจิบไปเรื่อย ๆ ตลอดทั้งวัน เพื่อให้เกิดความสดชื่น ทำให้เกิดความตื่นตัว ลดปัญหาผิวแห้งที่จะนำมาสู่ผิวหยาบกร้าน นอกจากนี้ ยังช่วยกระตุ้นให้ระบบภายในทำงานอย่างคล่องตัว ลดความเหนื่อย ลดปัญหาสมองไม่แล่น และทำให้เกิดความสดชื่นอยู่ตลอดเวลา

เพื่อให้บรรลุถึงความงามและสุขภาพที่ดี ไม่เพียงแต่ออกกำลังกายเป็นประจำและนอนหลับให้เพียงพอ แต่คุณผู้หญิงยังต้องทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดด้วย สำหรับผู้หญิงทำงานทุกคนต้องไม่ลืมที่จะดูแลตัวเอง โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้คุณเปล่งประกายจากภายในได้อย่างแท้จริงเลยละ

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ยอมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่อเงิน พุทฺธโชติ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร