

อ่านก่อนถ้าต้องดูแลสุขภาพเพื่อหลบภัยโควิด -19

พลิกวิกฤตโควิดให้เป็นโอกาส สร้างสุขภาพดี ด้วยการ เตรียมพร้อมกักตุนอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ว่างปรุงอาหารง่ายๆ ที่บ้าน ตลอด 30 วันเมนูไม่ซ้ำ ดีต่อสุขภาพ ไม่ต้องแย่งชิง

หมวดข้าว แป้ง สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงาน ถ้าคุณต้องทำงานที่บ้าน พลังงานต้องเพียงพอ เพราะสมองต้องการ กลูโคส ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ถูกลดจนเหลือที่สุด ดูดซึมได้ง่าย เลือกรายการต่อไปนี้เก็บไว้จะดี

ข้าวซ้อมมือ อิ่มทนอึดนาน มีสารอาหารเยอะ ข้าวสารดิบ 1 ชีด หรือ 100 กรัม หุงได้ข้าวสวยประมาณ 4 ทัพพี กะปริมาณให้พอดี ไม่ต้องตุนเยอะ

เส้นหมี่แห้ง บางวันอยากกิน อาหารประเภทเส้น เช่น ผัดซีอิ้ว เส้นหมี่น้ำไก่ฉีก

วุ้นเส้นไม่พอกสี วุ้นเส้นอบฟองเต้าหู้ ยำวุ้นเส้น

ข้าวเหนียว หุงเองในไมโครเวฟ อยู่บ้านก็ฟิน กับข้าวเหนียว หมูทอดได้

ข้าวโอ๊ต โจ๊กข้าวโอ๊ตไก่ฉีก ข้าวโอ๊ตผสมนมใส่ผลไม้แห้ง

ถั่วเขียว แซ่ถั่วเขียวให้นม แล้วต้มในไมโครเวฟ เติมความหวานเล็กน้อย แก้วร้อนใน เพิ่มธาตุเหล็ก

หมวด เนื้อสัตว์ โปรตีนเป็นสารอาหารที่ได้จากการบริโภคเนื้อสัตว์ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรค ถ้าต้องกักตุนอาหาร รายการที่ต้องเตรียมไว้ คือ เนื้อสัตว์แช่แข็ง เลือกชนิดที่ไขมันน้อย และอย่าลืมหีบ โปรตีนจากพืช เช่นผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง สาหร่าย และเห็ด ตัดไม่ติดมือกลับไปด้วย มีประโยชน์ไม่แพ้เนื้อสัตว์ แต่เก็บรักษาง่ายกว่า

โปรตีนเกษตร แช่น้ำแล้วทำอาหารได้หลากหลาย เช่นทอด กระจ่าง พะไล ผัดพริกหวาน

ฟองเต้าหู้แห้ง ซุปฟองเต้าหู้ แครอท วุ้นเส้น หมูชิ้น เห็ดหอม ซดซุปร้อนๆชื่นใจ

เห็ดหอมแห้ง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ใช้ทำอาหารได้สารพัด ใสได้ทุกเมนู

เนื้อปลาแช่แข็ง ปลานึ่งมะนาว ปลานึ่งซีอิ้วใส่ขิง ทำในไมโครเวฟไม่กี่นาทีก็สุก อร่อยง่ายๆได้โอเมก้า3 เต็มๆ

พู่नाกระป๋อง ข้าวผัดพู่ना ยำพู่ना เลือกได้เลยคะ ใส่หอมแดง หอมใหญ่ แปะบดเคี้ยว

สันนอกหมูสไลด์แช่แข็ง เป็นส่วนที่มีไขมันน้อย ทำเมนูหมูผัดพริกชี้หูนสุด ยำหมู ผัดผักใส่หมู

อกไก่ลอกหนังแช่แข็ง หั่นชิ้นบางๆผัดขิง ใส่หอมใหญ่ ต้มซุปลิ้นฝรั่งแครอทใส่ไก่ ไก่ย่างในเตาอบลมร้อนกินกับข้าวเหนียว

นมกล่อง เช่น นมวัว นมถั่วเหลือง ตัดบ้านไว้ให้พออุ่นใจ สำหรับวันที่ต้องการความเรียบง่าย เทนมใส่ข้าวโอ๊ต ใส่ผลไม้แห้ง แค่นี้ก็เป็น มื้อคุณภาพแล้ว

หมวดไขมัน มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย วิตามินอี ที่มีมากในถั่วเปลือกแข็ง และน้ำมัน เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ข้อควรระวังคือไม่ควรกิน น้ำมันมากกว่าวันละ 9 ช้อนชา

ถั่วลิสง ชี้อแบบดิบชนิดลอกเปลือกแล้ว ตีบดบ้วนไว้ ทำให้สุกง่ายขึ้น โดยการนำไปใส่ไมโครเวฟ

น้ำมันพืช ตีบดบ้วนไว้ขนาดเล็ก หรือ ใหญ่ เลือกรปริมาณตามขนาดของครอบครัวนะคะ

หมวดผักและผลไม้ ในช่วงที่ต้องทำงานที่บ้าน หลบภัยโควิด-19 ร่างกายของเรายังต้องการวิตามินและเกลือแร่จากผักและผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ มีผักและผลไม้หลายชนิดที่สามารถเก็บไว้ได้นาน โดยไม่ต้องแช่แข็ง ชี้อเก็บไว้ในตู้เย็นได้เลยค่ะ

มันฝรั่ง มันหวาน อยู่ในตู้เย็นได้ 30 วัน ใส่ในถุงกระดาษ หรือตะกร้าโปร่ง เก็บไว้ในครัว ไม่โดนแสงแดด วางแยกจาก หัวหอมแดง หอมหัวใหญ่

ขิงแก่ ล้างทั้งเปลือกแล้ว ชับน้ำให้แห้ง ห่อด้วยกระดาษ แล้วใส่ถุงพลาสติกอีกครั้ง ก่อนนำไปแช่ช่องผักขิงแก่เก็บในตู้เย็นอยู่ได้ 30 วัน

กระเทียม หอมใหญ่ หอมแดง เก็บไว้ในที่แห้ง มีอากาศถ่ายเท เช่นตะกร้า กระจาด

พริกชี้หนู ไม่ต้องตั้งกานออกล้างให้สะอาด ชับน้ำให้แห้ง ใส่กล่องเก็บในช่องผัก เก็บได้ 2-3 สัปดาห์ และแบ่งบางส่วนหั่นเป็นชิ้นขนาดทำพริกน้ำปลา ใส่ถุงเล็กแช่แข็งไว้ เก็บได้นาน 30 วัน

มะนาว เก็บในถุงพลาสติกที่มีรูระบายอากาศ นำไปแช่ตู้เย็นช่องผัก เก็บได้นานเกิน 1 เดือน

กะหล่ำปลีม่วง กะหล่ำปลีเขียว เก็บโดย ไม่ต้องล้าง ใช้ฟิล์มถนอมอาหารห่อไว้ สามารถเก็บในตู้เย็นได้นานถึง 2-3 สัปดาห์

พริกหวาน 3 สี ล้างสะอาด ไม่ต้องเอาจากพริกออก ชับน้ำให้แห้ง แยกห่อด้วยฟิล์มถนอมอาหาร เก็บในช่องแช่ผักในตู้เย็นโดยอย่าวางซ้อนทับกัน

แครอท ล้างให้สะอาด ชับน้ำให้แห้ง ห่อด้วยกระดาษทิชชูเก็บใส่กล่องที่มีฝาปิด ก่อนแช่ตู้เย็น

แอปเปิล เลือกซื้อลูกที่มีสีแดงน้อยๆ เพราะยังไม่สุกมาก ห่อด้วยกระดาษเช็ดมือที่ละผล เก็บใส่กล่องแช่ในตู้เย็นช่องผักได้นาน 3-4 สัปดาห์

ผลไม้แห้ง เป็นอีกทางเลือกที่ทำให้เราได้กินผลไม้ แทนขนมหวาน ชี้อเก็บไว้บ้าง เลือกชนิดที่ไม่เคลือบน้ำตาล หรือน้ำผึ้ง เช่นมะเขือเทศอบแห้ง กัวยาดาก ลูกเกด เก็บได้นานกว่า 3 เดือน