

อาหาร 7 อย่างที่พึงเลี่ยงเมื่อท้องว่าง



เมื่อคนมันหิว อะไรใกล้มือก็มักจะคว้าเข้าปากกันไปก่อน ใครมีนิสัยอย่างนี้ขอให้ลองปรับตัวเสียใหม่เพราะอาหารบางอย่างอาจเป็นเมนูที่ไม่ค่อยเหมาะกับร่างกายในยามนั้นได้ “7 เมนูที่ควรหลีกเลี่ยงยามท้องว่าง” ที่จะนำมาบอกกล่าวในครั้งนี้นำมาจากคอลัมน์ “สุขภาพ” ในจดหมายข่าว “สร้างสุข” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เดือนพฤษภาคม 2550 มีรายการดังต่อไปนี้

1. เหล้า กระเทียม ทั้งสองอย่างนี้จะยิ่งกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้
2. น้ำตาลหรืออาหารหวาน เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะจะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาล ส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต
3. ชาแก่ จะทำให้กรดเกลือของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง เกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะ มือเท้าไม่มีแรง
4. ลูกพลับ เป็นตัวกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งกรดเกลือออกมามาก ทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร
5. กลัวย เพราะจะเพิ่มธาตุแมกนีเซียมในเลือดให้สูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียม เป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก
6. ผัก เพราะหากรับประทานผักอย่างเดียวขณะท้องว่าง จะทำให้ท้องอืด
7. นมและถั่วเหลือง แม้จะอุดมด้วยโปรตีน แต่จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อกระเพาะอาหารมีสารประเภทแป้งอยู่ แถมท่ายอีกนิดว่า ขณะท้องว่างไม่ควรอาบน้ำและออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดอาการช็อกได้ง่าย เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำ.

ที่มา : <http://www.tttonline.net/healthy>