

## อาหารอันตราย....ขณะท้องว่าง

นำเสนอด้วย : 20 พ.ค. 2552

อาหารทุกชนิดก็มีประโยชน์ แต่ก็ต้องกินออกไป แต่ก็มีอาหารอีกบางชนิด ที่เป็นอาหารที่เมื่อทานในขณะที่ห้องไม่ว่างนั้น จะเกิดประโยชน์ แต่ถ้าเกิดทานขณะท้องว่างรับรองว่า เกิดโทษมากกว่าประโยชน์แน่นอน เรา มาดูกันดีกว่าจะเป็น

อาหารชนิดใดบางที่หามารับประทานขณะท้องว่าง

### **นมและนมถั่วเหลือง**

แม้ว่านมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีน แต่จะเกิด ประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อกระเพาะอาหารมีสารประเททแป้งอยู่

### **เหล้า**

หากดื่มเหล้าในขณะท้องว่าง จะไปกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และเป็นผลในกระเพาะอาหารได้

### **น้ำตาลหรืออาหารหวาน**

ไม่ควรรับประทานอาหารหวานหรือนำตาล เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะหากรับประทานขณะท้องว่างจะทำให้โปรดีนรวมตัวกับนำตาล สงผลกระทบดูดซึมโปรดีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต

### **ชาที่แก่เกินไป**

ชาทำให้กรดเกลือในน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง ส่งผลให้การทำงานของระบบย่อยอาหารลดลง และเกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะเมื่อเทาไม่มีแรง จิตใจไม่สงบ

### **ลูกพั๊บ**

ไม่ควรรับประทานลูกพั๊บในขณะที่ห้องว่าง เพราะกุรุ่เพาะอาหารจะหลัง กรดเกลือออกมาก หากไปร่วมตัวกับยาง และสารเขายวนลดอยู่ในลูกพั๊บแล้ว จะทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส และเป็นผลในกระเพาะอาหาร

### **กล้วย**

เพราะกล้วยอุดมไปด้วยราตุแมกนีเซียม การรับประทานกล้วยขณะท้องว่าง จะทำให้ปริมาณราตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดสวนของเคลเซียมและแมกนีเซียมไป เป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

### **กระเทียม**

เพราะจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้น เกิดโรค กระเพาะอาหารอักเสบอย่างรุนแรง ผัก การรับประทานผักอย่างเดียวขณะท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดอาการผิดปกติ

นอกจากนั้นยังไม่ควรอาบน้ำหลังออกกำลังกายด้วยเช่นกัน เพราะการอาบน้ำและ การออกกำลังกายภายในขณะที่ห้องว่าง จะทำให้เกิดอาการช็อก เนื่องจากนำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย

ดังนั้น เรายังควรรับประทานอาหารให้ครบถ้วน 3 มื้อ และเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกายของเราดีกว่าจะคะ...

ที่มา : [www.dailynews.co.th](http://www.dailynews.co.th)