

## รู้หรือยัง....อาหารชนิดใด ใช้เวลาย่อยนานที่สุด?

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

แต่ละมือที่เรากินไปบางคนอาจจะไม่รู้ว่กว่าอาหารจะย่อยต้องใช้เวลากี่นาที หรือเป็นชั่วโมง วันนี้เรามาดูกันว่า ของโปรดเราที่กินกันทุกวันเป็นอาหารที่ย่อยยากี่เปลา

- 30 นาที น้ำ กาแฟ และแกงจืด
  
- 1 ชั่วโมง ขนมปังขาว โยเกิร์ต นม ผลิตภัณฑ์นม และผลไม้ที่ให้สุกด้วยการหุงต้ม
  
- 2 ชั่วโมง ผลไม้ ผัก มันฝรั่งบด ปลาไขมันต่ำ
  
- 3 ชั่วโมง คราวของต์ ขนมปังโฮลวีต
  
- 4-7 ชั่วโมง เนื้อหมู ของทอด เห็ด ผลไม้เปลือกแข็ง
  
- 8-9 ชั่วโมง ขาหมู ผักกะหล่ำ

...อาหารที่ย่อยง่ายก็ช่วยให้ระบบการขับถ่ายของเราดีขึ้นอีกด้วย.....

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

