ข้อห้าม....สำหรับคนนอนดึก

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

สำหรับคนนอนดึก วันนี้มีข้อแนะนำมาฝาก....สุขภาพจะได้ดีค่ะ

ควรพักผ่อนเข้านอนเวลา 3 ทุ่ม จากร่างกายเราต้องการเวลาในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ขับของเสียตามอวัยวะต่าง ๆ ย่อยอาหารให้หมดถ้ากินมื้อหนักตอนกลางคืน แถมนอนดึกอีกรับรองว่าอ้วนพุงพุ้ย แน่นอน ไขมันเผาผลาญไม่หมดมันเลยสะสมค่ะ

แต่ถ้านอนดึก ไม่สามารถเลี่ยง เพราะขนงานมาทำ หรือติดงานอะไรก็ตาม ควรปฏิบัติดังนี้

1. งดเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เพราะย่อยยากลำไส้ต้องทำงานหนัก

2. หากเราอยากกินเนื้อสัตว์ ก็ควรช่วยลำไส้ด้วยการเคี้ยวให้ละเอียดยิ่งเคี้ยวละเอียดยิ่งดี จะได้แบ่งเบาภาระลำไส้

3. ดื่มน้ำขิง ผสม น้ำผึ้ง อุ่น ๆ หรือ น้ำอุ่นธรรมดา + น้ำผึ้ง หรือถ้าไม่มีอะไรเลย น้ำอุ่นธรรมดา สัก 1 แก้วก็ได้ เหมือนกัน

4. เวลานอน ควรทำให้ช่วงท้อง / ฝ่าเท้าอุ่น โดยการห่มผ้า

5. ที่จริงมื้อดึก ควรเป็นมื้อเบา ๆ อย่างเช่น ผัก ผลไม้ นมไข่ เนื้อปลา จะดีกว่า

6. ควรเลี่ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม
เพราะเพิ่มภาระให้ระบบภายในร่างกายร่างกายเราต้องความร้อนเพราะช่วยในการย่อยอาหาร หากดื่มแต่น้ำเย็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมื้ออาหาร จะทำให้ร่างกายเราต้องพยายามปรับอุณหภูมิ
ให้อุ่นเหมาะสมก่อนแล้วจึงนำไปใช้การดื่มน้ำอัดลมก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพิ่มกรดให้ร่างกาย
แถมมีน้ำตาลที่สะสมตามร่างกายอีก

รู้แล้วอย่าลืมนำไปปฏิบัติล่ะ.....