

7 ข้อห้าม.....หลังกินอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552

“หนึ่งท้องตึง หนึ่งตาหย่อน” คือประโยคที่ใครหลายๆ

คนชอบพูดกันเวลาอิ่ม...พอกินเสร็จเราก็จะรุ่งรวงนอนเล็กน้อย แต่พี่ชอกบอกไว้ก่อนว่า ห้ามนอนทันทีเด็ดขาด!! นอกจากนี้ยังมีข้อห้ามอีก 7 ข้อ ที่ห้ามทำหลังกินอาหาร คือ.....

- **ห้ามสูบบุหรี่ทันที!!** การเป็นสิงห์อมควันเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว เพราะจะทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง , โรคมะเร็งปอด และการที่สูบบุหรี่หลังกินอาหาร 1 มวน จะเทียบได้กับการสูบบุหรี่ยามปกติถึง 10 มวน
- **ห้ามกินผลไม้ทันที!!** ส่วนใหญ่มักจะกินผลไม้หลังจากที่กินอาหารทันทีเลยใช่ไหมจะ แต่ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการกินผลไม้มากที่สุด คือ 1 หรือ 2 ชั่วโมง ก่อนหรือหลังกินอาหาร
- **ห้ามดื่มชาทันที!!** เพราะใบชามีความเป็นกรดสูง ทำให้โปรตีนในอาหารที่ทานเข้าไปย่อยยากขึ้น
- **ห้ามขยายเข็มขัดเด็ดขาด!!** หลังกินอาหารเสร็จอย่าขยายเข็มขัดนะคะเพราะจะทำให้ลำไส้ทำงานไม่เป็นปกตินะ

- **ห้ามอาบน้ำทันที!!** กินข้าวเสร็จแล้ว อย่าเพิ่งรีบไปอาบน้ำนะคะ เพราะการอาบน้ำจะทำให้เลือดไหลเวียนไปที่มือละเทาทัวร่างกาย เป็นสาเหตุทำให้บริเวณท้องมีเลือดไหลเวียนเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้การย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่
- **ห้ามเดินทันที!!** การเดินหลังจากที่กินอาหารเสร็จ จะทำให้การดูดซึมอาหารทำได้ไม่ดี ดังนั้นช่วงเวลาที่ดีที่สุด คือ หลังจากกินอาหารเสร็จ 1 ชั่วโมงไปแล้ว
- **ห้ามนอนทันที!!** เพราะการกินเสร็จแล้วนอนนอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังจะทำให้การย่อยอาหารไม่สามารถทำงานได้เต็มที่ และเกิดลมหรือแก๊สในทางเดินอาหารได้อีกด้วย

ทราบถึง 7 ข้อห้าม!! ที่ห้ามทำหลังกินอาหารเสร็จกันไปแล้วนะคะ สมาชิกครัวบ้านชอก ก็อย่าลืมเอาไปปฏิบัติตามกันด้วยนะ และอย่าลืมว่าจะต้องกินผักผลไม้ครบทั้ง 5 หมู่ด้วย เพื่อสุขภาพร่างกายของน้องๆ จะได้แข็งแรง