

## สิ่งควรรู้หลังทานข้าว

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

ยังมีความเข้าใจกันผิด ๆ ในเรื่อง "หลังทานข้าว" และมีข้อห้ามอะไรบ้าง

### ★ 1. ห้ามรับประทานผลไม้ทันที

เพราะการรับประทานผลไม้ทันทีจะทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหารได้ เราจึงควรที่จะรับประทานผลไม้หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง หรือรับประทานผลไม้ก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง

### ★ 2. ห้ามดื่มชา

เพราะการดื่มชาจะมีผลทำให้การย่อยสารโปรตีนในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น ทำให้อย่อยยากขึ้น

### ★ 3. ห้ามอาบน้ำ

เพราะการอาบน้ำจะเป็นการเพิ่มแรงดันเลือดไปสู่มือ-แขน และทั่วตัว ดังนั้นจำนวนเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกระเพาะอาหารจึงลดลง ซึ่งจะทำให้ระบบการย่อยอาหารแยลงไปด้วย

### ★ 4. ห้ามเดินไปเดินมา หลังทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ

การเดินของเราจะส่งผลให้ระบบย่อยอาหารไม่สามารถดูดซึมสารอาหารที่เรารับประทานเข้าสู่ร่างกายไม่สะดวกขึ้น

### ★ 5. ห้ามนอนทันที

เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปจะไม่สามารถย่อยได้ ดังนั้นจึงทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ของเราได้