

ข้อแนะนำ 6 ข้อถ้าเลี้ยงนอนดึกไม่ได้

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

สำหรับผู้ที่ยังเลี้ยงการนอนดึกไม่ได้ มีข้อแนะนำ 6 ประการที่ควรปฏิบัติ

การพักผ่อนควรเข้านอนเวลา 3 ทุ่ม
เนื่องจากร่างกายต้องการเวลาในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเสียตามอวัยวะต่าง ๆ ย่อยอาหารให้หมด
และตกิน

มีอีกหนึ่งในตอนกลางคืน แถมนอนดึกอีก รับรองว่าอ้วนแน่นอน
เพราะไขมันเผาผลาญไม่หมดเลยทำให้เกิดการสะสมของไขมัน

แต่ถ้านอนดึกเลี้ยงไม่ได้ เพราะต้องทำงาน ทำการบ้าน ดูบอล หรือติดงานอะไรก็ตาม
ควรปฏิบัติดังนี้

1. **งดเนื้อสัตว์** เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เพราะย่อยยากลำไส้ต้องทำงานหนัก
2. **ถ้าหากอยากกินเนื้อสัตว์** ก็ควรช่วยลำไส้ด้วยการเคี้ยวให้ละเอียด
ยิ่งเคี้ยวละเอียดมากเท่าไรยิ่งดี จะได้แบ่งเบาภาระการทำงานของลำไส้
3. **ดื่มน้ำขิง ผสม น้ำผึ้ง อุ่น ๆ** หรือ น้ำอุ่นธรรมดา + น้ำผึ้ง หรือถ้าไม่มีอะไรเลย น้ำอุ่นธรรมดา
สัก 1 แก้วก็ได้
4. **เวลานอน** ควรทำให้ช่วงท้องกับฝ่าเท้าอุ่น โดยการห่มผ้า
5. **มือดึก ควรเป็นมือเบา ๆ** อย่างเช่น ผัก ผลไม้ นม ไข่ เนื้อปลา จะดีกว่า
6. **ควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม** เพราะจะเพิ่มภาระทำให้ระบบภายในร่างกาย
ร่างกายต้องความรอนเพราะช่วยในการย่อยอาหาร หากดื่มแต่น้ำเย็น โดย

เฉพาะอย่างยิ่งหลังมื้ออาหาร จะทำให้ร่างกายต้องพยายามปรับอุณหภูมิ ให้อุ่นเหมาะสมก่อน
แล้วจึงนำไปใช้

อย่าลืมหันมาดูแลสุขภาพกัน ด้วยการไม่นอนดึกมากเกินไป เพื่อสุขภาพที่ดี

ที่มา ... ไอเอ็นเอ็น