

## 6 ข้อปฏิบัติ...สำหรับคนนอนดึก

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2552

เราควรพักผ่อนเข้านอนเวลา 3 ทุ่ม เนื่องจากร่างกายเราต้องการเวลาในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ชับของเสียตามอวัยวะต่าง ๆ ย่อยอาหารให้หมด ถ้ากินมื้อหนักตอนกลางคืน แคมนอนดึกอีก รับรองว่าอ้วนพุงพวยแน่นอน ไขมันเผาผลาญไม่หมดมันเลยสะสม แต่ถ้านอนดึกเสี่ยงไม่ได้ เพราะขงงานมาทำ หรือติดงานอะไรก็ตาม ควรปฏิบัติดังนี้

- ❌ 1. **งดเนื้อสัตว์** เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เพราะย่อยยากลำไส้ต้องทำงานหนัก
- ❌ 2. **หากเราอยากกินเนื้อสัตว์** ก็ควรช่วยลำไส้ด้วยการเคี้ยวให้ละเอียดยิ่งเคี้ยวละเอียดยิ่งดี จะได้แบ่งเบาภาระลำไส้
- ❌ 3. **ดื่มน้ำขิง ผสม น้ำผึ้งอุ่น ๆ** หรือ น้ำอุ่นธรรมดา + น้ำผึ้งหรือถ้าไม่มีอะไรเลย น้ำอุ่นธรรมดา สัก 1 แก้วก็ได้ เหมือนกัน
- ❌ 4. **เวลานอน** ควรทำให้ช่วงท้อง / ฝ่าเท้าอุ่น โดยการห่มผ้า
- ❌ 5. **ที่จริงมือดึก ควรเป็นมือเบา ๆ** อย่างเช่น ผัก ผลไม้ นม ไข่ เนื้อปลา จะดีกว่า
- ❌ 6. **ควรเลี่ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม**

เพราะเพิ่มภาระให้ระบบภายในร่างกายร่างกายเราต้องการความร้อนเพราะช่วยในการย่อยอาหาร หากดื่มแต่น้ำเย็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมีอาหาร จะทำให้ร่างกายเราต้องพยายามปรับอุณหภูมิให้อุ่นเหมาะสมก่อนแล้ว จึงนำไปใช้ การดื่มน้ำอัดลมก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพิ่มกรดให้ร่างกาย แถมมีน้ำตาลที่สะสมตามร่างกายอีก