ครูบ้านนอก.ดอทคอม
www.kroobannok.com

เมื่อท้องว่างควรหลีกเลี่ยง.....อาหารชนิดใด

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

เมื่อท้องว่างควรหลีกเลี่ยง

ก่อนที่จะรับประทาน ควรเลือกชนิดของอาหารเสียก่อนนะคะ เพราะบางทีอาหารที่เราทานลงไปทั้งๆ ที่มีประโยชน์แต่ไม่ถูกเวลา ก็อาจส่งผลเสียบางอย่างที่เราคาดไม่ถึงก็ได้คะ ไปดูกันว่าอาหารที่ไม่ควรรับประทานขณะท้องว่างมีชนิดใดบ้าง

นมและนมถั่วเหลือง
แม้ว่านมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีน แต่จะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อกระเพาะอาหารมีสาร ประเภทแป้งอยู่

เหล้า
หากดื่มเหล้าในขณะท้องว่าง จะไปกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบและเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

น้ำตาลหรืออาหารหวาน
ไม่ควรรับประทานอาหารหวานหรือน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะหากรับประทานขณะท้องว่าง จะทำให้โปรตีนรวมตัว กับน้ำตาลส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิดและลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต

ชาที่แก่เกินไป
ชาทำให้กรดเกลือในน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจางส่งผลให้การทำงานของระบบย่อยอาหารลดลงและเกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะมือเท้า ไม่มีแรงจิตใจไม่สงบ

ลูกพลับ
ไม่ควรรับประทานลูกพลับในขณะที่ท้องว่าง เพราะกระเพาะอาหารจะหลั่งกรดเกลือออกมามาก หากไปรวมตัว กับยาง และสารแขวนลอยในลูกพลับแล้ว จะทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร

กล้วย
เพราะกล้วยอุดมไปด้วยธาตุแมกนีเซียม การรับประทานกล้วยขณะท้องว่างจะทำให้ปริมาณธาตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียมไปเป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

กระเทียม
เพราะจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้น เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบอย่างรุนแรง

ผัก
การรับประทานผักอย่างเดียวขณะท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดอาการผิดปกติ

นอกจากนั้นยังไม่ควรอาบน้ำและออกกำลังกายด้วยเช่นกัน เพราะการอาบน้ำและการออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้เกิดอาการช็อกเนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย
อย่าลืมสิ่งใดที่มีคุณอนันต์ก็อาจมีโทษมหันต์เช่นกัน ถ้าคุณปฏิบัติอย่างผิดวิธี