

7 สิ่ง...ไม่ควรทำหลังรับประทานอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.พ. 2552

อยากมีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน เป็นคนสวย เป็นคนหล่อ หลังทานข้าวเสร็จใหม่ๆ อย่าทำใน 7 อย่างต่อไปนี้ นะคะ...

1. อย่าสูบบุหรี่!!

จากผลการทดลองของผู้เชี่ยวชาญพบว่า

การสูบบุหรี่หลังอาหาร เทียบได้กับการสูบบุหรี่ยามปกติถึง 10 มวน

(ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งมากขึ้น ซึ่งสูบบุหรี่ก็มีโอกาสเป็นอยู่แล้ว)

2. อย่ากินผลไม้ทันทีหลังอาหาร !!

เพราะมันไปพองในท้องคุณ

ให้กินผลไม้ 1 หรือ 2 ชม. ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้จะดีกว่า

3. อย่าดื่มน้ำชา !!

เพราะว่าใบชาีความเป็นกรดสูง

ทำให้โปรตีนในอาหารที่เรากินกระด้างขึ้นทำให้ย่อยยาก

4. อย่าขยายเข็มขัดหลังกินอิ่ม !!

เพราะเป็นเหตุให้ลำไส้ไม่ปกติ

5. อย่าอาบน้ำหลังกินข้าว !!

เพราะการอาบน้ำ จะทำให้โลหิตไหลเวียนไปที่มือ และเท้าทั่วร่างกาย

เป็นเหตุให้ปริมาณโลหิตไหลเวียนบริเวณท้องก็เพิ่มขึ้น

ซึ่งส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่

6. อย่าเดินหลังอาหาร !!

แม้คุณจะไม่เคยได้ยินว่า

กินข้าวแล้วให้เดินสัก 100 ก้าวจะทำให้อายุยืนถึง 99 ปี !?!
การเดินทันทีทำให้การย่อยเพื่อดูดซึมสารอาหารทำได้ไม่ดี
ควรรออย่างน้อยสักชั่วโมงค่อยเดินถ้าต้องการ

7. อายนอนทันที !!

อาหารที่รับประทานเข้าไปไม่สามารถย่อยได้เต็มที่
อาจทำให้เกิดลมหรือแก๊สในทางเดินอาหาร

...มาถึงบรรทัดนี้ก็อย่าเก็บเมลนี้ไว้คนเดียว ส่งต่อให้เพื่อนๆ
เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังกินอีมกันเด้อ !!...

เห็นเป็นเรื่องใกล้ตัว และมีประโยชน์ จึงนำมาฝากค่ะ อ้อ!อย่าลืมกระซิบบอกคนที่คุณรักด้วยละ...

From Fwd.mail

ด้วยความปรารถนาดี / จิราภรณ์ หอมกลิ่น

