

## อาหารที่ควรทาน และ หลีกเลี่ยงก่อน เข้าห้องสอบ !!

นำเสนอเมื่อ : 5 ม.ค. 2557

**สำหรับอาหารมื้อก่อนสอบ** ยึดหลักว่าควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อจะได้ย่อยหมดไปก่อนสอบ จะได้เปลี่ยนเป็นพลังงานให้เราสู้กับข้อสอบได้ หึ ๆ อาหารที่เขากล่าวเช่น อาหารที่มีไขมันต่ำและมีปริมาณโปรตีนไม่มากนัก โดยควรเป็นอาหารธรรมชาติ ที่ถูกหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ เช่น พริกไทย กะหล่ำปลี ผักดอง ซึ่งจะทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สบายท้องหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดหรืออาหารที่มีรสหวานมาก และควรเป็นอาหารที่เราคุ้นเคย เพราะหลายคนคงไม่อยากจะม่ประสบการณ์ท้องเสีย ตดในห้องสอบหรือกนะครับ ฮา

**ไม่ควรจะอดอาหารก่อนการสอบ** เพราะท่านอาจจะหิวให้ห้องสอบก็ได้ แปะว ถ้ารู้สึกไม่สบายกินอาหารอาจจะเป็นเพราะเกิดจากความเคลียด และอาจจะตื่นสายกินข้าวไม่ทัน ผมงก็ขอแนะนำเม่นูงายๆ เช่น ซาลาเปา !! ซึ่งนอกจากจะงายต่อการย่อยแล้วยังหาซื้องายด้วย ฮา

ปล. โจ๊กก็น่าทานนะครับ แต่ควร งดขิง และใส่เครื่องปรุงรสจัด รวมถึง ไข่ควรสุกนะครับ ออิ

### ต่อมาเราเข้ามาดูกลุ่มอาหารที่ย่อยยากกันนะครับ

30 นาที น้ำ กาแฟ และแกงจืด

1 ชั่วโมง ขนมปังขาว โยเกิร์ต นม ผลิตภัณฑ์นม และผลไม้ที่ให้ออกด้วยการทุบ

2 ชั่วโมง ผลไม้ ผัก มันฝรั่งบด ปลาไขมันต่ำ

3 ชั่วโมง ครั้วของต์ ขนมปังโฮลวีต

4-7 ชั่วโมง เนื้อหมู ของทอด เห็ด ผลไม้เปลือกแข็ง

8-9 ชั่วโมง ขาหมู ผักกะหล่ำ

สำหรับ กลุ่มนมและโยเกิร์ต ถ้าใครกินนมตั้งแต่เด็กๆ จะทำให้ตัวท่านเองร่างกาย จะสามารถผลิต เอนไซม์ในการย่อยแลคโตส นะครับ แต่ถ้าใครไม่เคยกินหรือนานๆกินที ก็อาจจะทำให้ท้องอืดได้งาย