อาหารที่ควรทาน และ หลีกเลี่ยงก่อน เข้าห้องสอบ !!

นำเสนอเมื่อ : 5 ม.ค. 2557

สำหรับอาหารมื้อก่อนสอบ ยึดหลักว่าควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อจะได้ย่อยหมดไปก่อนสอบ จะได้เปลี่ยนเป็นพลังงานให้เราสู้กับข้อสอบได้ หึ ๆ อาหารที่เข้าหลักเช่น อาหารที่มีไขมันต่ำและมีปริมาณโปรตีนไม่มากนัก โดยควรเป็นอาหารธรรมดา ที่ถูกหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ เช่น พริกไทย กะหล่ำปลี ผักดอง ซึ่งจะทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สบายท้องหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดหรืออาหารที่มีรสหวานมาก และควรเป็นอาหารที่เราคุ้นเคย เพราะหลายคนคงไม่อยากจะมีประสบการณ์ท้องเสีย ตดในห้องสอบหรอกนะครับ ฮา

ไม่ควรจะอดอาหารก่อนการสอบ เพราะท่านอาจจะหิวให้ห้องสอบก็ได้ แป่ว ถ้ารู้สึกไม่อยากกินอาหารอาจจะเป็นเพราะเกิดจากความเคลียด และอาจจะตื่นสายกินข้าวไม่ทัน ผมก็ขอแนะนำเมนูง่ายๆ เช่น ซาลาเปา !! ซึ่งนอกจากจะง่ายต่อการย่อยแล้วยังหาซื้อง่ายด้วย ฮา

ปล. โจ๊กก็น่าทานนะครับ แต่ควร งดขิง และใส่เครื่องปรุงรสจัด รวมถึง ไข่ควรสุกนะครับ อิอิ

ต่อมาเราเข้ามาดูกลุ่มอาหารที่ย่อยยากกันนะครับ

30 นาที น้ำ กาแฟ และแกงจืด

1 ชั่วโมง ขนมปังขาว โยเกิร์ต นม ผลิตภัณฑ์นม และผลไม้ที่ให้สุกด้วยการหุงต้ม

2 ชั่วโมง ผลไม้ ผัก มันฝรั่งบด ปลาไขมันต่ำ

3 ชั่วโมง ครัวซองต์ ขนมปังโฮสวีต

4-7 ชั่วโมง เนื้อหมู ของทอด เห็ด ผลไม้เปลือกแข็ง

8-9 ชั่วโมง ขาหมู ผักกะหล่ำ

สำหรับ กลุ่มนมและโยเกิร์ต ถ้าใครกินนมตั้งแต่เด็กๆ จะทำให้ตัวท่านเองร่างกาย จะสามารถผลิตเอนไซม์ในการย่อยแลคโตส นะครับ แต่ถ้าใครไม่เคยกินหรือนานๆกินที ก็อาจจะทำให้ท้องอืดได้ง่าย

Credits : http://www.unigang.com/Article/15319