

7 อาหารต้องห้าม...เมื่อท้องว่าง

นำเสนอเมื่อ : 20 มี.ค. 2552

ถ้าเกิดอาการหิวจนตาลายเมื่อไหร่ อาหารอะไรก็รับประทานได้ทั้งนั้น โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพ วันนี้เลยนำข้อมูลเกี่ยวกับอาหารบางประเภทที่รับประทานตอนท้องว่างแล้วไม่เหมาะ เตือนให้คุณระมัดระวังไว้ละ...



1. นมและถั่วเหลือง เมนูยอดนิยมสำหรับใครหลายคน ไม่ว่าจะเป็เพราะความสะดวกในการรับประทานหรือประหยัดเวลา นมมักเป็นคำตอบแรกเวลาหิว แต่แม่จะอุดมด้วยโปรตีนและเชื่อว่าการดื่มนมเยาะๆจะมีประโยชน์นั้น แท้ที่จริงแล้วการดื่มนมและถั่วเหลืองเช่นน้ำเต้าหู้จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อกระเพาะอาหารมีสารประเภท แป้งอยู่ ดังนั้นการเลือกรับประทานนมตอนท้องว่าง จะทำให้ท้องอืดได้



2. น้ำตาลหรืออาหารหวาน การที่คนเราเสียพลังงานไปเยอะนั้น จริงอยู่ว่าร่างกายต้องได้รับการเสริมสร้างจากเกลือแร่และน้ำตาลเมื่อเรารู้สึกอ่อนเพลีย แต่ทว่าหากท้องว่างแล้วนั้น การเลือกดื่มน้ำหวาน หรือของหวานเช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะจะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาล ซึ่งส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิดและลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไตได้



3. ผัก บางคนอาจคิดว่าการทานผักเยอะๆแทนข้าว โดยเฉพาะคนที่ต้องการลดความอ้วนนั้น เป็นความคิดที่ผิดและไม่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนแล้ว การรับประทานผักอย่างเดียวขณะท้องว่าง จะทำให้ท้องอืด



4. กล้วย คนส่วนใหญ่มักเชื่อกันว่า การทานกล้วยเยอะๆจะทำให้ระบบขับถ่ายดี แต่มีกลิ่นกันไปว่าหากทานกล้วยในช่วงเวลาตอนท้องว่างแล้ว นอกจากจะทำให้ท้องอืด ยังจะเพิ่มธาตุแมกนีเซียมในเลือดให้สูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียมซึ่งเป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ อันเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก



5. ชาแก่ ดื่นเช้าแล้วจิบน้ำชาสักแก้ว ดูแล้วเข้าท่าและน่าจะดี แต่หารู้ไม่ว่าการจิบชาร้อนโดยเฉพาะชาแก่ช่วงท้องว่างนั้นจะทำให้กรดเกลือของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง เกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะ มือเท้าไม่มีแรง



6. ลูกพลับ เป็นอีกหนึ่งชนิดที่ต้องห้ามยามท้องว่าง เพราะลูกพลับจะเป็นตัวกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งกรดเกลือออกมามาก ทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร



7. เหล้า กระเทียม เป็นสิ่งสุดท้ายที่ไม่ควรรับประทานในขณะท้องว่าง เพราะทั้งสองสิ่งนี้จะมีสวนเฟิงแรงกระตุ้นเยื่อกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

นอกจากนี้ ขณะที่ท้องว่าง เราไม่ควรอาบน้ำและออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิด อูการช็อกได้ง่าย เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำมากและเมื่อตื่นเช้าขึ้นมา เราควรดื่มน้ำอุ่นสัก1-2แก้ว เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาพ อีกทั้งยังช่วยปรับระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นอีกด้วย

จิราภรณ์ หอมกลิ่น / ขอขอบคุณข้อมูลดีดีจาก ASTVผู้จัดการออนไลน์