

หลังอาหารเที่ยง เคียงวง..เปล่า...ลองเอาสูตรนี้ไปใช้สิครับ รับรองแจ๋ว...

นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552

หลากหลายเรื่องราว น่ากล่าวอ้าง ก็เพื่อหวังรักษาสุขภาพของเราเอง

วิธีรับประทาน ไม่ให้วงซึมหลังเที่ยง

หลายๆ คนพอหลังอิ่มแปล้จากมื้อเที่ยงแล้วจะรู้สึกขี้เกียจ เชื่องซึม สลบไสล เจื่อยซุ่มไม่อยากทำงาน ถ้าได้หลับซังกีบคงดีเยี่ยม วากันว่าช่วงเวลา Twilight zone ที่จะเกิดอาการเช่นนี้ คือช่วงเวลาบางโมง - 4 โมงเย็น



- **กินอาหารเข้าให้ถูกหลัก คือกินภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังจากตื่นนอน**
อาหารเข้าที่นี้จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดมีความสมดุลไปตลอดวัน
แถมด้วยอาหารประเภทโปรตีนไขมันต่ำปริมาณเล็กน้อยในตอนเช้า และทุกมี้อระหว่างวัน
เพราะจะให้พลังงานได้ยาวนาน เช่น ไข่ นมสีกแกว โยเกิร์ต กับขนมปังธัญพืชปังสังกะย

- **กินอาหารเที่ยงให้พลังงานสูง** ประกอบด้วยโปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
ซึ่งโปรตีนจะกระตุ้นสารในสมองคือ catecholamines ที่จะทำให้คุณกระฉับกระเฉง ลองเลือกไก่ (ต้องทำให้สุกๆ
ก่อน) อาหารทะเล เนื้อ เต้าหู้ ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ผักต่างๆ เช่น บล๊อคโคลี่ ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง
และผลไม้สัก 1 ส่วน

- **เลี่ยงสารกระตุ้น** เช่น คาเฟอีน บุหรี่ เพราะเป็นตัวทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดแกว่งไกว
การดื่มกาแฟยังทำให้ปัสสาวะบ่อย ซึ่งเป็นสาเหตุให้ร่างกายสูญเสียน้ำและระดับเกลือแร่

- **ดื่มน้ำเปล่า** เพราะน้ำเปล่าไม่มีแคลอรี ไม่มีไขมัน ไม่มีโคเลสเตอรอล
แต่จะช่วยระบบการเผาผลาญไขมันและฟื้นฟูชีวิตชีวาคืนพลังงานให้กับร่างกายด้วย
น้ำยังช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย ถ้าเลี้ยงออกซิเจน ฮอริโมน สารอาหาร ภูมิต้านทาน
และเพิ่มประสิทธิภาพของโปรตีนและเอนไซม์ที่จำเป็นต่อระบบเมตาบอลิซึมด้วย

- **หยุดแอลกอฮอล์** เพราะอาจทำให้คุณรู้สึกเชื่องซึม เหตุผลคือร่างกายสูญเสียสารอาหาร
โดยเฉพาะวิตามินบี (ไรอาซีนและโพเลท) ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นที่สมองต้องการ

- **เลือกกินเมื่อรู้สึกหิว** ถ้า คุณรู้สึกเพลียให้กินผลไม้หรืออาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชต่างๆ แทน
การกินของขบเคี้ยวที่มีน้ำตาลจะทำให้คุณกระชุ่มกระชวยเพียงชั่ววูบแล้วก็จะ หมดแรงลงอย่างรวดเร็ว
ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงโซดาหรือน้ำหวานในช่วงบาย ของขบเคี้ยวแกหิวเพื่อสุขภาพที่ขอแนะน้า เช่น
คุกกี้ที่ผสมผลไม้ คุกกี้ผสมข้าวโอต องุ่นสักพวง โยเกิร์ต แครอท เซเลอร์รี่ ถั่วอัลมอนด เป็นต้น

- **หลับตาสักงีบ** ถ้าคุณรู้สึกง่วงมากจริงๆ อย่างเลือกที่จะดื่มกาแฟ แต่ลองหลับตาหรืองีบสัก 10-15 นาที ก็จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นมาก

- **อยู่ห่างๆ อาหารไขมันสูง** เช่น ชีส เนย มาการีน ครีม อาหารทอดทั้งหลาย เพราะจะมีแคลอรีสูง ร่างกายต้องใช้พลังงานเผาผลาญมาก และจะทำให้คุณรู้สึกเฉื่อยชา

- **ออกกำลังกาย** เป็นทางที่ดีที่จะชาร์ตแบตเตอรี่คืนมาอีกครั้งให้ร่างกายตื่นตัว เมื่อรู้สึกเหนื่อยจนเอนเดอริฟินหลังในระดับสูง ก็จะช่วยให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย ซึ่งก็จะช่วยฟื้นฟูพลังงานให้คุณ ลองงายๆ เดินรอบๆ สำนักงานสัก 10 นาที นั่งอยู่กับโต๊ะทำงานแล้วยืดกล้ามเนื้อ ปิดบริหารร่างกายสักครู่ก็จะช่วยเพิ่มความตื่นตัวให้คุณได้พอควร

.....

ห้ามอะไรพอห้ามได้ แต่ห้ามใจนี้ซิ เจ้าประคูน.....ยากนัก..แต่ต้องห้ามหากรักตน

ที่มา สนุก.คอม ขอขอบคุณครับ