

## 10 เหตุผลที่ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียอยู่ตลอดเวลา

นำเสนอเมื่อ : 25 เม.ย. 2566

อาการไม่สดชื่น ไม่กระปรี้กระเปร่า หรือรู้สึกอ่อนเพลียอยู่ตลอดเวลา เหตุผลหนึ่งอาจจะมาจากการนอนแต่นอกจากนี้แล้วยังมีเหตุผลอื่น ๆ ที่ทำให้เราอ่อนเพลียได้อย่างคาดไม่ถึงอีกด้วย

### 1. รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสีแล้วมากเกินไป

คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานสำคัญ เมื่อเรารับประทานคาร์โบไฮเดรตเข้าไป ร่างกายจะย่อยให้เป็นน้ำตาลและนำไปเป็นพลังงานเพื่อใช้งานในชีวิตประจำวันของเรา แต่หากรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ขัดสีแล้วมากเกินไป อาจจะเป็นสาเหตุให้รู้สึกเหนื่อยทั้งวันได้เลย เพราะเป็นสาเหตุให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และร่างกายจะพยายามทำงานให้ระดับน้ำตาลให้เลือดลดลง ตับอ่อนต้องสร้างอินซูลินในปริมาณมากเพื่อเอาน้ำตาลออกจากเซลล์และกระแสเลือด

ในการศึกษาชิ้นหนึ่ง เด็ก ๆ ที่กินขนมที่มีคาร์โบไฮเดรตขัดสีสูงก่อนการแข่งขันฟุตบอล รายงานความเหนื่อยลามากกว่าเด็กที่กินขนมที่ทำจากเนยถั่ว

### 2. การใช้ชีวิตประจำวันแบบนั่งอยู่กับที่

หลายคนโดยเฉพาะวัยกลางคนหรือผู้สูงอายุคิดว่าตนเองเหนื่อยเกินกว่าจะออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง (chronic fatigue syndrome, CFS) อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาวิจัยที่มีผู้เข้าร่วมวิจัยมากกว่า 1,500 คน พบว่าการออกกำลังกายอาจลดความเหนื่อยล้าในผู้ที่มีการอ่อนเพลียเรื้อรังได้ ดังนั้น แทนที่จะจำกัดอยู่เพียงพฤติกรรมเดิม ๆ ในแต่ละวันอาจจะเพิ่มพฤติกรรมให้ตนเองกระฉับกระเฉงขึ้น เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ เป็นต้น

### 3. การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ

การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุที่ชัดเจนของความเหนื่อยล้า หากได้นอนอย่างมีคุณภาพ ร่างกายจะตื่นมาด้วยความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า โดยผู้ใหญ่ควรนอนหลับเฉลี่ย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน

### 4. การแพ้อาหาร

การแพ้อาหาร อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น เป็นผื่นแดง น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ รวมถึงความเหนื่อยล้าซึ่งเป็นอาการที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ โดยอาหารทั่วไปที่มักทำให้เกิดอาการแพ้ได้แก่ กลูเตน ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ถั่วเหลือง และข้าวโพด

### 5. การรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

การบริโภคอาหารในปริมาณแคลอรีที่น้อยเกินไปก็อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้

เพราะมันคือแหล่งพลังงานเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเคลื่อนไหว การหายใจ การรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ เมื่อแคลอรีน้อยเกินไป กระบวนการเมแทบอลิซึมหรือการเผาผลาญก็จะช้าลงเพื่อจะประหยัดพลังงาน ซึ่งนั่นอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยลา

## 6. การนอนผิดเวลา

ไม่เพียงแต่การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอจะทำให้เรารู้สึกอ่อนเพลีย อ่อนล้า หรือเหนื่อยตลอดเวลา แต่การนอนผิดเวลาที่สามารถลดระดับพลังงานในตัวเรานำไปสู่ความรู้สึกอ่อนเพลียได้เช่นกัน เพราะเราต่างมีนาฬิกาชีวิตของตนเอง โดยส่วนใหญ่เป็นปัญหาในกลุ่มผู้ที่ทำงานเป็นกะหรือทำงานกลางคืน นอกจากนี้การตื่นกลางดึกบ่อย ๆ ก็ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าได้อีกด้วย

## 7. การได้รับโปรตีนที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

การบริโภคโปรตีนจะเพิ่มกระบวนการเมแทบอลิซึมหรืออัตราการเผาผลาญในร่างกายได้มากกว่าการรับประทานคาร์โบไฮเดรตหรือไขมัน จึงช่วยป้องกันความเหนื่อยล้าได้ ในงานศึกษาวิจัยหนึ่ง รายงานว่าระดับความเหนื่อยล้าที่ลดลงในกลุ่มนักศึกษาเกาหลีที่มีการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่ว อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

## 8. ดื่มน้ำไม่เพียงพอ

เราสูญเสียน้ำไปกับการขับถ่าย ปัสสาวะ อุจจาระ เหงื่อ และลมหายใจ ดังนั้น หากดื่มน้ำไม่เพียงพอก็อาจเกิดภาวะขาดน้ำได้ และนั่นจะทำให้เรารู้สึกถึงความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย นอกจากนี้ยังมีอาการอื่น ๆ ตามมา เช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ กระหายน้ำ และแม้ว่าจะมีหลายคนบอกว่าควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน แต่ในความเป็นจริงแล้วปริมาณที่ดื่มอาจมากหรือน้อยกว่านี้ ขึ้นกับน้ำหนัก อายุ เพศ และกิจกรรมที่ทำด้วย

## 9. การพึ่งพาเครื่องดื่มชูกำลัง

การพึ่งพาเครื่องดื่มชูกำลังช่วยให้สดชื่นได้อย่างรวดเร็ว แต่มันเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น โดยในเครื่องดื่มชูกำลังส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยคาเฟอีน น้ำตาล กรดอะมิโน และวิตามินบี ซึ่งเครื่องดื่มชูกำลังเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะทำให้รู้สึกอ่อนล้าเมื่อผลจากคาเฟอีนและน้ำตาลหมดลง

## 10. มีระดับความเครียดสูง

โดยทั่วไปมนุษย์มีภาวะความเครียดเป็นเรื่องปกติ แต่ระดับความเครียดที่มากเกินไปก็เชื่อมโยงกับความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ซึ่งการรู้จักวิธีที่ดีในการจัดการความเครียดจะช่วยป้องกันไม่ให้เราารู้สึกเหนื่อยล้ามากเกินไปได้

นอกจากนี้ การมีโรคประจำตัวบางโรค เช่น เบาหวาน โลหิตจาง โรคที่เกี่ยวข้องกับต่อมไทรอยด์ ก็ยังทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้เช่นกัน

ขอบคุณที่มาจาก [ทรูปลูกปัญญา](#)