

## อาหารต้องห้าม.....ยามบ่าย

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

ตอน บ่ายนอกจากจะต้องสู้กับงานแล้วยังต้องสู้กับความง่วง ที่มาพร้อมกับช่วงกลางวันมีออร่อย อีกด้วย..... หากคุณไม่อย่างง่วง ก็ควรงดอาหารเหล่านี้คะ....

### ☒ ช็อกโกแลต

นอกจากจะออร่อยแบบไม่มีลิมิตแล้ว ช็อกโกแลตยังมีสาร Phenylethylamine อยู่เพียบ และจะทำให้คุณง่วงนอนได้ในทันทีทันใด นี่ยังไม่นับน้ำตาลและไขมันอีกมหาศาล

### ☒ ขนมปังขาวและข้าวขาว

ใน แป้งขัดสีจะมีคาร์โบไฮเดรตชนิดแรงด่วน ซึ่งจะเข้าสู่ตับอ่อนได้ทันที จากนั้นตับอ่อนก็จะหลั่งอินซูลินออกมา ทำให้เลือดมีน้ำตาลเพิ่มขึ้น ที่นี้สมองเราก็จะเบลอ .. เคลิ้ม และหลับ....

### ☒ ผลิตภัณฑ์นม

ไม่ว่าจะเป็นนมเปรี้ยว โยเกิร์ตหรือชาใส่นม เนื่องจากโปรตีนในนมจะหลังกรดอะมิโนออกมา และเมื่อร่างกายมีกรดมากเกินไปเราก็จะง่วงนอน

### ☒ กล้วย

กล้วย เป็นอาหารแก้เครียด เพราะมันอุดมไปด้วยฮอร์โมนเซโรโทนินและนอร์เอพิเนฟริน ซึ่งทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุขออกมา แต่ในสถานการณ์นี้ ความสุขที่คุณได้รับจะมาพร้อมความทุกข์ ถ้าเจ้านายผ่านมาเห็นตอนคุณหลับคาโต๊ะทำงาน

เพียงเท่านี้...คุณก็ไม่กังวลแล้วละตะ....ว่าแต่ว่าคุณจะอดใจไหวรีเปล่า

ที่มา จันทรเจ้าขาตอบคอม

