ผู้จัดการรายวัน 360°
Poo Jadkarn Daily 360 Degree
Circulation: 850,000
Ad Rate: 1,500

Section: Live/-
วันที่: ศุกร์ 1 ธันวาคม 2560
ปีที่: 10 **ฉบับที่:** 2530 **หน้า:** 18(บน)
Col.Inch: 57.35 **Ad Value:** 86,025 **PRValue (x3):** 258,075 **Clip:** Full Color
หัวข้อข่าว: สาวญี่ปุ่นบอก สิ่งที่ห้ามทำหลังท้องอิ่ม

สาวญี่ปุ่นบอก สิ่งที่ห้ามทำหลังท้องอิ่ม

มีบทความภาษาญี่ปุ่นที่ดัดแปลงมาจากนักเขียนชาวตะวันตก เกี่ยวกับการเตือนเรื่องสิ่งที่ไม่ควรกระทำหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เพราะปกติ กระเพาะอาหารต้องใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมง ในการจะย่อยอาหาร ซึ่งถ้าไปทำกิจกรรมอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการย่อยอาหาร ก็จะทำให้ประสิทธิภาพการย่อยลดลง เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ตามมา สิ่งห้ามทำหลังรับประทานอาหารมีอะไรบ้าง

1. ไม่ควรอาบน้ำหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ เพราะว่าการอาบน้ำ หรือการลงแช่ในอ่างอาบน้ำนั้นจะไปกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตในร่างกายรวมถึงบริเวณท้องด้วย ซึ่งจะไปรบกวนระบบการย่อยอาหาร อาจทำให้ทำงานผิดปกติเป็นผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ถ้าจะอาบน้ำควรรอหลังอาหารสัก 30 นาทีขึ้นไป

2. ไม่ควรกินผลไม้ทันทีหลังรับประทานอาหาร เพราะเมื่ออาหารและผลไม้ผสมกัน อาจทำให้ไม่ได้รับคุณค่าจากผลไม้อย่างเต็มที่ และการผสมกันระหว่างอาหารและผลไม้ อาจทำให้มีลมในกระเพาะอาหาร จนเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ดังนั้น ให้ดีควรทานผลไม้หลังจากมื้ออาหารสักหนึ่งชั่วโมงขึ้นไป

3. ไม่ควรนอนทันทีหลังรับประทานอาหารอิ่ม เพราะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ไม่สามารถจะย่อยอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ท้องอืด ท้องเฟ้อ และยังเป็นสาเหตุของโรคกรดไหลย้อนด้วย

4. ไม่ควรดื่มชาทันทีหลังรับประทานอาหาร หรือดื่มชาในช่วงเวลาใกล้มื้ออาหาร เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารดูดซึมสารอาหารได้น้อยลง โดยเฉพาะการดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการดื่มชาคือ หลังรับประทานอาหารไปแล้ว 1 ชั่วโมงขึ้นไป

5. สิ่งที่ต้องรู้ไว้อีกอย่างคือ คนที่รัดเข็มขัดแน่นๆ เมื่อทานจนอิ่มแล้วถึงกับต้องคลายเข็มขัดนั้น อาจมีผลต่อลำไส้ได้ เพราะอาจทำให้ลำไส้บิดตัวและอุดตันนั่นเอง

6. ไม่ควรสูบบุหรี่หลังการรับประทานอาหาร พูดเรื่องการสูบบุหรี่นั้นที่จริงก็เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว โดยเฉพาะการสูบบุหรี่หลังรับประทานอาหารทันที จะเพิ่มอัตราความเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็นโรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง เป็นต้น

7. ไม่ควรออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เพราะควรให้เวลากระเพาะอาหารในการย่อยอาหารบ้าง หากไปออกกำลังกายหักโหมทันที นอกจากจะทำให้จุกท้องแล้ว อาจทำให้อาหารไม่ย่อยและทำให้การดูดซึมสารอาหารมีประสิทธิภาพลดลง

8. ไม่ควรขับรถทันทีเมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ แล้วรู้สึกอิ่มและง่วง เพราะว่าถ้ามีสภาพร่างกายไม่พร้อม แถมยังอ่อนเพลียด้วย อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้.

iQNewsAlert™
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsalert.com