

อาหารอันตรายขณะท้องว่าง

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

อาหารทุกชนิดก็มีประโยชน์ แตกต่างกันไป แต่ก็ม้ออาหารอีกบางชนิด ที่เป็นอาหารที่เมื่อทานในขณะที่ท้องไม่ว่างนั้น จะเกิดประโยชน์ แต่ถ้ามื้อทานขณะท้องว่างรับรองว่า เกิดโทษมากกว่าประโยชน์แน่นอน เรามาดูกันดีกว่าคะว่า อาหารชนิดใดบ้างที่ห้ามรับประทานขณะท้องว่าง

นมและนมถั่วเหลือง

แม้ว่านมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีน แต่จะเกิด ประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อกระเพาะอาหารมีสารประเภทแป้งอยู่

เหล้า

หากดื่มเหล้าในขณะที่ท้องว่าง จะไปกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

น้ำตาลหรืออาหารหวาน

ไม่ควรรับประทานอาหารหวานหรือน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะหากรับประทานขณะท้องว่าง

จะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาลส่ง ผลต่อการ ดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต

ชาที่แก่เกินไป

ชาทำให้กรดเกลือในน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง ส่งผลให้การทำงานของระบบย่อยอาหารลดลง และเกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะ

มือเท้าไม่มีแรง จิตใจไม่สงบ

ลูกพลับ

ไม่ควรรับประทานลูกพลับในขณะที่ท้องว่าง เพราะกระเพาะอาหารจะหลั่ง กรดเกลือออกมามาก หากไปรวมตัวกับยาง และสารแขวนลอยในลูกพลับแล้ว จะทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร

กล้วย

เพราะกล้วยอุดมไปด้วยธาตุแมกนีเซียม การรับประทานกล้วยขณะท้องว่าง จะทำให้ปริมาณธาตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียมไป เป็น การยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

กระเทียม

เพราะจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้น เกิดโรค กระเพาะอาหารอักเสบอย่างรุนแรง ผัก การรับประทานผักอย่างเดียวยังขณะท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดอาการผิดปกติ

นอกจากนั้นยังไม่ควรอาบน้ำหลังออกกำลังกาย ด้วยเช่นกัน เพราะการอาบน้ำและ การออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้เกิดอาการช็อก เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย

ดังนั้น เราก็ควรรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ และเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกายของเราดีกว่านะคะ...

ขอขอบคุณ : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์