

อาหารอันตราย....ขณะที่ท้องว่าง

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

อาหารทุกชนิดก็มีประโยชน์ แตกต่างกันไป แต่ก็ยังมีอาหารอีกบางชนิด ที่เป็นอาหารที่เมื่อทานในขณะที่ท้องไม่ว่างนั้น จะเกิดประโยชน์ แต่ถาเกิดทานขณะท้องว่างรับรองว่า เกิดโทษมากกว่าประโยชน์แน่นอน เรามาดูกันดีกว่าคะว่า อาหารชนิดใดบ้างที่ห้ามรับประทานขณะท้องว่าง

นมและนมถั่วเหลือง

แม้ว่านมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีน แต่จะเกิด ประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อกระเพาะอาหารมีสารประเภทแบ่งอยู่

เหล้า

หากดื่มเหล้าในขณะที่ท้องว่าง จะไปกระตุ้นเยื่อกระเพาะอาหาร ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

น้ำตาลหรืออาหารหวาน

ไม่ควรรับประทานอาหารหวานหรือน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะหากรับประทานขณะท้องว่างจะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาล ส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต

ชาที่แก่เกินไป

ชาทำให้กรดเกลือในน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง ส่งผลให้การทำงานของระบบย่อยอาหารลดลง และเกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะมือเท้าไม่มีแรง จิตใจไม่สงบ

ลูกพลับ

ไม่ควรรับประทานลูกพลับในขณะที่ท้องว่าง เพราะกระเพาะอาหารจะหลั่ง กรดเกลือออกมามาก หากไปรวมตัวกับยาง และสารแขวนลอยในลูกพลับแล้ว จะทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร

กล้วย

เพราะกล้วยอุดมไปด้วยธาตุแมกนีเซียม การรับประทานกล้วยขณะท้องว่าง จะทำให้ปริมาณธาตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียมไป เป็น การยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

กระเทียม

เพราะจะทำให้เยื่อกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้น เกิดโรค กระเพาะอาหารอักเสบอย่างรุนแรง ผัก การรับประทานผักอย่างเดียวยังขณะท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดอาการผิดปกติ

นอกจากนั้นยัง**ไม่ควรอาบน้ำหลังออกกำลังกายด้วยเช่นกัน** เพราะการอาบน้ำและการออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้เกิดอาการช็อก เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย

ดังนั้น เราก็ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ
และเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกายของเราดีกว่านะคะ...

ที่มา : www.dailynews.co.th