

## 4 อาหารแก้งวงยามบ่าย

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 22 มิ.ย. 2552

อาการง่วงนอนหาวหวิดเป็นโรคระบาดยามบ่ายๆ ของหนุ่มสาววัยทำงาน ที่ต้องทนทรมานกับความง่วงตลอดทั้งบ่าย ทำให้เสียสมาธิในการทำงานและเกิดอาการเกียจคร้านตามมาจนเสียงานการกันได้

หากว่าไปแล้วอาการอ่อนเพลียที่พูดถึงนี้ เป็นหนึ่งในอาการของโรคไฮโปไกลซีเมีย ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการกินอาหารผิดๆ โดยเฉพาะอาหารหวานๆ ที่ได้มีไปด้วยน้ำตาลขัดขาวและแป้งขัดขาว

หากคุณยังจัดการกับการง่วงนอนหรือความรู้สึกเฉื่อยชาช่วงบ่ายไม่ได้สักที และไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร เกร็ดสุขภาพฉบับนี้มี 4 อาหารช่วยแก้อาการดังกล่าวมาแนะนำค่ะ

**1. ผักผลไม้อุดมวิตามินซี** ได้แก่ ฝรั่ง ส้ม บร็อคโคลี  
ช่วยต้านความเหนื่อยล้าที่มาจากความเครียดและกังวล

**2. ผลไม้ที่มีโครเมียม** ได้แก่ แอปเปิล กล้วย มันฝรั่ง  
ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดและเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย

**3. เมล็ดพืชมากคุณค่า** ได้แก่ งา ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืชไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ) และจมูกข้าวสาลี ซึ่งมีโพแทสเซียมและแมกนีเซียม ช่วยบำรุงประสาทและช่วยให้จิตใจแจ่มใส สดชื่น

**4. ไขมันดี จากปลา** เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เสริมโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า-3 ให้แก่ร่างกาย และยังช่วยทำให้สมาธิและความจดจำดีขึ้น

เพียงเท่านี้ คุณก็โบกมืออำลาอาการง่วงนอนยามบ่ายๆ ได้แล้วค่ะ

**ขอขอบคุณข้อมูลจาก :: อสมท.**