

ของต้องห้าม..... ไม่ให้กินขณะท้องว่าง

นำเสนอเมื่อ : 22 ส.ค. 2552

เวลาท้องว่าง ไม่ควรกินอาหารที่จะบอกต่อไปนี้จะคะ.....

นม



ไม่ว่าจะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ไม่ควรดื่ม นอกจากว่าจะกินกับขนมปังหรืออาหารจำพวกแป้ง

กล้วย



หลายคนคิดว่าเวลาท้องว่างต้องกินกล้วย แต่ผิด! ถ้าเรากินกล้วยเวลาท้องว่าง จะส่งผลให้ปริมาณแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น เพราะในกล้วยมีธาตุแมกนีเซียมสูงมาก และเกิดความไม่สมดุลกันระหว่างแคลเซียมและแมกนีเซียมในกระแสเลือด ซึ่งเป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ

ผัก



การกินแต่ผักอย่างเดียวเวลาท้องว่างก็จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดการผดผกิด

น้ำตาล



น้ำตาลหรืออาหารรสหวาน เพราะเมื่อโปรตีนรวมตัวกับน้ำตาลก็จะเป็นการลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต และส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีน

ชาขงแก่ๆ



จะทำให้เกิดการใจสั้น เวียนศีรษะ มือเท้าไม่มีแรง กระเทียม



คิดว่าคงไม่มีใครกินกระเทียมเปล่าๆ เวลาท้องว่าง แต่ก็บอกไว้ว่ากระเทียมจะไปกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหาร และทำให้เกิดอาการอักเสบอย่างรุนแรง

ลูกพลับ



ยางของลูกพลับเมื่อรวมตัวกับน้ำย่อยแล้ว จะทำให้มีอาการเจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ท้องว่างๆ ดื่มแต่แอลกอฮอล์อย่างเดียวก็ระวังโรคกระเพาะจะถามหาเอาได้นะ

ถ้าหลีกเลี่ยงข้อห้ามดังกล่าวได้ สุขภาพของคุณก็จะดีตลอดไปคะ....