

หน้า 4 อาหาร.....แก้งวยยามบ่าย

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ย. 2552

อาการง่วงนอนหาวหุดเป็นโรคร้ายดราม่าๆ ของหนุ่มสาววัยทำงาน
ที่ต้องทนทรมานกับความง่วงตลอดทั้งบ่าย ทำให้เสียสมาธิในการทำงานและเกิดอาการเกียจคร้านตามมา
จนเสียงานการกันได้

หากว่าไปแล้วอาการอ่อนเพลียที่พูดถึงนี้ เป็นหนึ่งในอาการของโรคไฮโปไกลซีเมีย
ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการกินอาหารผิดๆ โดยเฉพาะอาหารหวานๆ ที่เต็มไปด้วยน้ำตาลขัดขาวและแป้งขัดขาว

หากคุณยังจัดการกับการง่วงนอนหรือความรู้สึกเฉื่อยชาช่วงบ่ายไม่ได้สักที และไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร
เกร็ดสุขภาพฉบับนี้ มี 4 อาหารช่วยแก้อาการดังกล่าวมาแนะนำค่ะ



เมล็ดพืชหลากคุณค่า ได้แก่ งา ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืชไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ) และจมูกข้าวสาลี
ซึ่งมีโพแทสเซียมและแมกนีเซียม ช่วยบำรุงประสาทและช่วยให้จิตใจแจ่มใส สดชื่น

ผักผลไม้อุดมวิตามินซี ได้แก่ ฝรั่ง ส้ม บร็อคโคลี่ ช่วยต้านความเหนื่อยล้าที่มาจากความเครียดและกังวล

ไขมันดี จากปลา เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เสริมโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า-3 ให้แก่ร่างกาย
และยังช่วยทำให้สมาธิและความจดจำดีขึ้น

อย่าลืมเริ่มต้นปรับเปลี่ยนชีวิตใหม่ด้วยวิถีชีวิตจิตควบคู่ไปด้วย เพียงเท่านั้น
คุณก็โบกมืออำลาอาการง่วงนอนยามบ่ายๆ ได้แล้วละ

ที่มา ชีวจิต



ผลไม้ที่มีโครเมียม ได้แก่ แอปเปิล กล้วย มันฝรั่ง ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดและเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย