

สงสัยไหม...ทำไมวงซึมหลังมือเที่ยง

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2552

สงสัยไหม...ทำไมวงซึมหลังมือเที่ยง ที่นี้มีคำตอบค่ะ....

✘คาร์โบไฮเดรต สาเหตุแรกคือมือเที่ยงของคุณนั้นอุดมไปด้วยอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรตปริมาณสูงแต่กินโปรตีนต่ำ

คือไม่ค่อยเน้นเนื้อสัตว์ หรือถั่ว ประเด็นนี้นักวิจัยจาก University of Sussex ในอังกฤษ ได้สังเกตการณ์นักเรียนที่มีประสบการณ์การกินมือเที่ยงอย่างเต็มคราบ หลังจากนั้นเขาจะมีอาการเหมือนกับอดนอนมา นักวิจัยเลวๆเป็นเพราะการกินอาหารมือใหญ่ๆ นั้นทำให้เลือดสวนใหญ่ระดมไหลมาที่กระเพาะอาหารเพราะต้องทำการย่อยอาหารปริมาณมากให้เสร็จสิ้น ทำให้เลือดไหลหมุนเวียนไปสู่ส่วนอื่นๆ ของร่างกายน้อยลง จึงทำให้พลังงานโดยรวมลดลง โดยเฉพาะในสวนสมองจึงทำให้รู้สึกวงซึม ฉะฉาย

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่าอาหารคาร์โบไฮเดรตสูงและโปรตีนต่ำ ยังเป็นตัวบ่งชี้ว่าทำให้มีการหลั่งสารเคมีในสมองที่มีความสัมพันธ์กับความง่วงนอนออกมามากๆ เช่น เซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทสมองที่สัมพันธ์กับการนอนหลับ

✘เมื่อเร็วๆ นี้ นักวิทยาศาสตร์ของ Food and Nutrition Research Institute ในมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ให้ความสนใจเจาะจงลงไปในเรื่องของระดับน้ำตาลในเลือดว่ามีผลเกี่ยวข้องกับอาหารที่กินเข้าไปซึ่งเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงหรือเฉื่อยชาหลังการกินอาหาร **ซึ่งพบว่าชาวกีฬาก็เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่สามารถเพิ่มและลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างรวดเร็วด้วย**

แต่อาหารที่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดได้ค่อนข้างต่ำ คืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน รวมทั้งผัก ขนมปังธัญพืช ข้าวโอต ข้าวกล้อง ซึ่งพบว่าอาหารที่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดต่ำนี้กลับจะให้พลังงานแก่ร่างกายได้ในระยะยาว คุณจะมีพลังงานที่มีประสิทธิภาพอยู่ไปได้ทั้งวัน นักวิชาการยังไดแนะนำอีกว่าการกินอาหารที่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดต่ำและมีไขมันต่ำด้วยแล้ว จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มนาน และป้องกันอาการเฉื่อยชา ง่วงงุนหลังอาหารเที่ยงได้อย่างดีอีกด้วย อีกทั้งอาหารแบบนี้ยังจะช่วยให้คุณห่างไกลจากโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันและโรคอ้วนด้วย

ระดับน้ำตาลขึ้นๆ ลงๆ เป็นที่ชัดเจนว่าระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นๆ ลงๆ มีผลต่อระดับการสำรองพลังงานของคนเรา รวมทั้งความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าหรือเซื่องซึม อ่อนเพลียไร้เรี่ยวแรง ซึ่งโดยปกติร่างกายของเรามีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดอยู่ระหว่าง 70-110 มิลลิกรัม แต่ในคนที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป

(Hypoglycemia) เป็นเพราะกินคาร์โบไฮเดรตประเภทของหวานและน้ำตาล แอลกอฮอล์ในปริมาณสูง แต่กินผัก ผลไม้ และธัญพืชในปริมาณต่ำ ซึ่งการกินอาหารลักษณะนี้จะทำให้ระดับน้ำตาลและพลังงานขึ้นๆ ลงๆ อารมณ์และสมาธิก็แกว่งไกวไปด้วยเช่นกัน เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด

นอกจากนี้สัญญาณของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำอีกอย่าง คือความรู้สึกอ่อนเพลีย วิงเวียน หัวงๆ อาจเป็นลม ใจสั่น มีเหงื่อออกมาก กระวนกระวาย ฉุนเฉียวหงุดหงิด เหตุผลของทั้งปวงมาจากสมองเป็นส่วนที่ไวต่อระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ และกลูโคสคือหลักสำคัญของพลังงานของสมองนั่นเอง ดังนั้นเพื่อให้มีพลังตลอดวันโดยไม่่วงควรเลือกกินอาหารที่รักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้สม่ำเสมอ ด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และโปรตีนไขมันต่ำ ในปริมาณที่พอเหมาะ

❌ ควรจะกินอย่างไรให้ได้พลังงานทั้งวันและไม่่วงซึม กินอาหารเข้าให้ถูกหลัก คือกินภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังจากตื่นนอน อาหารเช้าที่ดีจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดมีความสมดุลไปตลอดวัน แถมด้วยอาหารประเภทโปรตีนไขมันต่ำปริมาณเล็กน้อยในตอนเช้า และทุกมื้อระหว่างวัน เพราะจะให้พลังงานได้ยาวนาน เช่น ไข่ นมรสจืด โยเกิร์ต กับขนมปังธัญพืชปังสักแผ่น

❌ กินอาหารที่ยังทำให้พลังงานสูง ประกอบด้วยโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ซึ่งโปรตีนจะกระตุ้นสารในสมองคือ catecholamines ที่จะช่วยให้คุณกระฉับกระเฉง ลองเลือกไก(ต้องทำให้สุกๆ ก่อน) อาหารทะเล เนื้อ เต้าหู้ ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ผักต่างๆ เช่น บล๊อคโคลี่ ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง และผลไม้สัก 1 ส่วน

❌ เลี่ยงสารกระตุ้น เช่น คาเฟอีน บุหรี่ เพราะเป็นตัวทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดแกว่งไกว การดื่มกาแฟยิ่งทำให้ประสาทบอบด้วยซึ่งเป็นสาเหตุให้ร่างกายสูญเสียและระดับเกลือแร่

❌ ดื่มน้ำเปล่า เพราะน้ำเปล่าไม่มีแคลอรี ไม่มีไขมัน ไม่มีโคเลสเตอรอล แต่จะช่วยระบบการเผาผลาญไขมัน และฟื้นฟูชีวิตชีวาคืนพลังงานให้กับร่างกายด้วย น้ำยังช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย ลำเลียงออกซิเจน ฮอรโมน สารอาหาร ภูมิต้านทาน และเพิ่มประสิทธิภาพของโปรตีนและเอนไซม์ที่จำเป็นต่อระบบเมตาบอลิซึมด้วย


❌ หยุดแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้คุณรู้สึกเซื่องซึม เหตุผลคือร่างกายสูญเสียสารอาหารโดยเฉพาะวิตามินบี (โซอามีนและโฟเลท) ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นที่สมองต้องการ

❌ เลือกกินเมื่อรู้สึกหิว ถ้าคุณรู้สึกเพลียให้กินผลไม้หรืออาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชต่างๆ แทน การกินของขบเคี้ยวที่มีน้ำตาลจะทำให้คุณกระชุ่มกระชวยเพียงชั่ววูบแล้วก็จะหมดแรงลงอย่างรวดเร็ว ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงโซดาหรือน้ำหวาน ของขบเคี้ยวแก๊สเพื่อสุขภาพที่ขุ่นแฉะ เช่น ลูกอมที่ผสมผลไม้ ลูกอมผสมขาวโอต องุ่นสักพวง โยเกิร์ต แครอท เซเลอรี่ ถั่วอัลมอนด์ เป็นต้น

❌ หลับตาสักงีบ ถ้าคุณรู้สึกง่วงมากจริงๆ อย่าเลือกที่จะดื่มกาแฟ แต่ลองหลับตาสัก 10-15 นาที ก็จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นมาก

❌ อยู่ห่างๆ อาหารไขมันสูง เช่น ชีส เนย มาการีน ครีม อาหารทอดทั้งหลาย

เพราะจะมีแคลอรีสูงร่างกายต้องใช้พลังงานเผาผลาญมาก และจะทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยชา

 **ออกกำลังกาย** เป็นทางที่ดีที่จะซาร์ตแบบเตอริคีนมาอีกครั้งให้ร่างกายตื่นตัว เมื่อรู้สึกเหนื่อยจนเอนดอร์ฟินหลังในระดับสูง ก็จะช่วยให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย ซึ่งก็จะช่วยฟื้นฟูพลังงานให้คุณ ลองงายๆ เดินรอบๆ สำนักงานสัก 10 นาที นั่งอยู่กับโต๊ะทำงานแล้วยืดกล้ามเนื้อ บิดบริหารร่างกายสักครู่ก็จะช่วยเพิ่มความตื่นตัวให้คุณได้พอควร