5 สิ่งไม่ควรทำหลังทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.พ. 2556

1. ไม่ควรดื่มชา

จริงอยู่ว่า ชา คือเครื่องดื่มที่ให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายอยู่ไม่น้อย ทว่าในทางตรงกันข้ามมันก็นำพาโรคร้ายมาสู่คุณด้วยกับโรคหลอดเลือดหัวใจ เพราะสารโพลีฟีนอลที่อยู่ในชาจะเข้าไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารที่คุณรับประทานเข้าไป นอกจากนี้กรดในชายังเข้าไปรบกวนการทำงานของโปรตีนที่อยู่ในอาหารด้วย นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมถึงไม่ควรดื่มชาทันทีหลังทานอาหารเสร็จ

2. ไม่ควรอาบน้ำทันที

เชื่อว่าคุณน่าจะเคยได้ยินข้อห้ามนี้มาอยู่บ้าง (แต่ทำได้จริงกี่คนอันนี้คงตอบยาก) เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ และทำให้ประสิทธิภาพในการย่อยอาหารลดลง รวมทั้งส่งผลให้ระบบความดันโลหิตในร่างกายไม่สมดุล และจากปัญหาดังกล่าวอาจทำให้นำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาอีกด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้น หลังรับประทานอาหารเสร็จควรรออย่างน้อยครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยไปอาบน้ำ

3. ไม่ควรนอนหลับทันที

ข้อห้ามที่สำคัญอย่างยิ่งไม่แพ้กันนั่นคือ ไม่ควรนอนหลับทันทีหลังทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ เพราะอาหารที่ทานเข้าไปจะไม่สามารถย่อยได้ ดังนั้นจึงทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ของคุณเอง รวมทั้งอาจทำให้เป็นโรคกรดไหลย้อนได้ด้วย

4. ไม่ควรเดินไปเดินมา

โปรดละทิ้งความเชื่อแบบเดิม ๆ ที่บอกว่า ควรลุกออกไปเดินเล่นหลังทานข้าว
เพื่อเป็นการช่วยย่อยอาหารที่เพิ่งรับประทานเสร็จใหม่ ๆ เพราะนี่เป็นความคิดที่ผิดมาก
เนื่องจากการเดินจะทำให้ระบบย่อยอาหารไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ หรือทำงานได้ไม่เต็มที่นั่นเอง

5. ไม่ควรรับประทานผลไม้

นี่คงเป็นข้อห้ามที่หลายคนยังปฏิบัติอยู่จนทุกวันนี้ เพราะหลังทานของคาวมาเสร็จเรียบร้อย
คุณมักอยากทานของหวานหรือผลไม้เพื่อล้างปาก
แต่การรับประทานผลไม้ทันทีนั้นกลับส่งผลเสียต่อระบบการย่อยอาหารของคุณอยู่มิใช่น้อย
จะทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหาร รวมทั้งอาจทำให้เกิดท้องอืดท้องเฟ้อได้ หากอยากทานจริง ๆ ควรรอสัก 1 - 2 ชั่วโมง หรือทานก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง

ขอบคุณที่มาจาก กระปุกดอทคอม