

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงขณะท้องว่าง



อาหารที่หรือท้องว่างระหว่างมื้ออาหาร เป็นอาหารที่เชื่อว่าหลายคนคงเคยประสบพบเจอกันมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนที่เลือกรับประทานชา กาแฟ แทนอาหารเช้า ซึ่งท่านทราบหรือไม่ว่า พฤติกรรมดังกล่าวอาจทำให้เสี่ยงต่อการเป็น โรคกระเพาะอาหาร ได้ในอนาคต วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมีข้อแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่ไม่ควรรับประทานขณะท้องว่าง และวิธีรับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่มขณะท้องว่างที่ไม่เป็นอันตรายมาฝากกันค่ะ

รศ.ดร.ประไพศรี สิริจักรวาล อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้ว่าการรับประทานอาหารเช้าอย่างถูกต้อง เราสามารถ

หรือท้องเดินได้ ซึ่งพบค่อนข้างบ่อยในคนไทยเนื่องจากกระเพาะอาหารไม่คุ้นเคยกับนม ดังนั้นจึงควรมีอาหารว่างรองท้องก่อนดื่มนม หรือหากใครจะเลือกรับประทานผลไม้สดก็ได้ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ส่วนอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่แนะนำให้รับประทานขณะท้องว่าง นอกจากนมแล้ว ก็ได้แก่ อาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เพราะจะเป็นการกระตุ้นให้กระเพาะหลั่งกรดออกมาทำให้กระเพาะอาหารหรือระบบทางเดินอาหารเกิดการระคายเคือง โดยเฉพาะน้ำอัดลมที่มีทั้งกรด



เลือกรับประทานอาหารที่มีแหล่งคาร์โบไฮเดรตแล้วธาตุ โปรตีนได้ความปกติ แต่หากใครเกิดมีอาการหัวระหว่างมือหรือท้องว่างควรรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ข้าวเหนียว แขนงคั่ว ขนมนึ่ง และคีนม รวมน้ำ เพราะถึงทุกสิ่งก่อนนอนท้องว่างอาจทำให้มีอาการไม่สบายท้อง เช่น ปวดท้อง



และกาแฟอื่น ซึ่งในช่วงแรก ๆ อาจจะไม่เป็นอันตราย แต่ก็ทำให้เสียสุขภาพได้ เช่น มีอาการปวดท้อง มีแก๊สในท้องเยอะ ไม่สบายท้อง โดยต่อไปในระยะยาวอาการเหล่านี้สามารถพัฒนาทำให้เกิดเป็นโรคกระเพาะอาหารได้ ซึ่งโรคกระเพาะอาหารเป็นโรคเรื้อรังที่บั่นทอนและรักษาให้หายขาดยาก ดังนั้นเราจึงควรรับประทานอาหารเช้า ๆ เช่น ขนมนึ่ง รองท้องก่อนรับประทานอาหารเช้าหรือเครื่องดื่มรสจัดดังกล่าวเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

เมื่อทราบแบบนี้แล้วคุณผู้อ่านคงจะสามารถเลือกรับประทานอาหารว่างที่เหมาะสมระหว่างมื้อและเลือกเครื่องดื่มที่ตนเองชอบได้อย่างถูกต้องปลอดภัย พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเช้าที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในขณะท้องว่างแล้วนะคะ.