

สิ่งที่ไม่ควรทำหลังกินอิม



1. สวมหมวก : เพราะการสวมหมวกหรือหลังอาหาร 1 มวน มีฤทธิ์เทียบได้กับการสูบในช่วงเวลาสั้นถึง 10 มวน ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งมากขึ้นถึง 10 เท่า
2. ดื่มน้ำชา : เพราะสารประกอบบางตัวในใบชา จะทำให้โปรตีนในอาหารที่เรากินเข้าไปกระด้างขึ้น ทำให้ย่อยยากขึ้น
3. กินผลไม้ : เพราะมันจะไปพองในท้อง ทำให้อึดอัดหรืออึดอัดมากเกินไป ทางที่ดี ควรกินผลไม้ 1-2 ชั่วโมง ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้
4. ขยายเข็มขัด : เพราะจะทำให้ลำไส้มีอาการผิดปกติ
5. อาบน้ำ : เพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนไปที่มือและเท้า ส่งผลให้ระบบการย่อยทำงานไม่เต็มที่
6. เดินหลังอาหาร : เหตุผลใกล้เคียงกับการอาบนำ นั่นคือจะทำให้การย่อยทำได้ไม่ดี ควรรออย่างน้อย 1 ชั่วโมง ถ้าอยากเดิน