

## อาหาร 7 อย่างที่พึงเลี่ยงเมื่อท้องว่าง

เมื่อคนมันหิว อะไรใกล้มือก็มักจะคว้าเข้าปากกันไปก่อน ใครมีนิสัยอย่างนี้ ขอให้ลองปรับตัวเสียใหม่

เพราะอาหารบางอย่างอาจเป็นเมนูที่ไม่ค่อยเหมาะกับร่างกายในยามนั้นได้ "7 เมนูที่ควรหลีกเลี่ยงยามท้องว่าง" ที่จะนำมาบอกกล่าวในครั้งนี้ นำมาจากคอลัมน์ "สุขภาพ" ในจดหมายข่าว "สร้างสุข" ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เดือนพฤษภาคม 2550 มีรายการดังต่อไปนี้

**1. เหล้า กระเทียม**

ทั้งสองอย่างนี้จะยิ่งกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

**2. น้ำตาลหรืออาหารหวาน**

เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะจะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาล ส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต

**3. ชาแก่**

จะทำให้กรดเกลือของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง เกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะ มือเท้าไม่ มีแรง

**4. ลูกพลับ**

เป็นตัวกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลังกรดเกลือออกมามาก ทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร

**5. กล้วย**

เพราะจะเพิ่มธาตุแมกนีเซียมในเลือดให้สูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียม เป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก

**6. ผัก**

เพราะหากรับประทานผักอย่างเดียวขณะท้องว่าง จะทำให้ท้องอืด

**7. นมและกัวเหลียง**

แม้จะอุดมด้วยโปรตีน แต่จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อกระเพาะอาหารมีสารประเภทแป้งอยู่

แถมท่ายอีกนิดว่า ขณะท้องว่างไม่ควรอาบน้ำและออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดอาการช็อกได้ง่าย เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำ