

เอาใจสายหวาน ของหวานกินก็เผลอดี กินเวลานี้ไม่กระทบสุขภาพ



ของหวานอาจเป็นของกินสุดโปรดของใครหลายๆ คน แต่ก็มี ความกังวลกันว่าถ้าทานของหวาน จะทำให้เสียสุขภาพ โดยเฉพาะบางคนที่ชอบทานของหวานหลังอาหารมื้อค่ำ แต่ทราบหรือไม่ว่านักโภชนาการออกมาตอบแล้วว่าช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการทานของหวานคือเมื่อไร

ตามความเห็นของ Sue-Ellen Anderson-Haynes นักโภชนาการที่ขึ้นทะเบียนและผู้ก่อตั้ง 360 Girls & Women ช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการย่อยของหวานคือช่วงต้นวัน เนื่องจากการทานของหวานหลังมื้อค่ำ อาจส่งผลต่อกรดไหลย้อน แสบร้อนกลางอก ไม่สบายท้อง หรือแม้แต่องค์คุณภาพการนอนหลับ “ร่างกายใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมงในการย่อยคาร์โบไฮเดรต (ขนมปัง พาสต้า คุกกี้)” Anderson-Haynes กล่าวกับ HuffPost “หากคุณทานอาหารที่มีโปรตีนและไขมันเข้าไปด้วย ระยะเวลาในการย่อยก็จะนานขึ้น โดยส่วนใหญ่ของหวานมักจะมีไขมันและคาร์โบไฮเดรต (น้ำตาล แป้ง ฯลฯ) ในปริมาณสูง” แต่ Alissa Rumsey นักโภชนาการที่ขึ้นทะเบียน

อีกท่าน มองว่าของหวานเป็นส่วนหนึ่งของการเฉลิมฉลอง ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลิน ดังนั้นหากคุณอยากทานของหวานช่วงเย็นหรือค่ำ ก็ไม่ใช่เรื่องผิด “คุณสามารถทานของหวานได้ทุกช่วงเวลาที่คุณต้องการ” Rumsey กล่าว “หากคุณรับฟังร่างกายตัวเอง เพื่อดูว่าคุณอยากทานอะไร และร่างกายของคุณอยากทานของหวาน ก็ทานไปเถอะ! หลายคนมักจะอดใจไม่ทานของหวานหรือขนมตลอดทั้งวัน แม้ว่าตัวเองจะอยากทาน ซึ่งอาจนำไปสู่การควบคุมตัวเองไม่อยู่กับของหวานในช่วงเวลาใดๆ ได้”

กฎ 20 นาที

เคยได้ยินคำแนะนำให้รอ 20 นาทีก่อนทานต่อหรือทานของหวานไหม? รู้หรือไม่ว่าคำแนะนำนี้มีงานวิจัยรองรับอยู่!

ทำไมต้องรอ 20 นาที

ร่างกายของเราใช้เวลาประมาณ 20 นาทีในการส่งสัญญาณความอิ่มไปยังสมอง หมายความว่าเมื่อเราทานอาหาร สมองจะใช้เวลา 20 นาทีในการรับ

รู้การอิม

ประโยชน์ของการรอ 20 นาที

- ช่วยป้องกันการทานอาหารมากเกินไป
- ช่วยให้ควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น
- ช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น
- ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการปฏิบัติตามกฎ 20 นาที

- ทานอาหารช้าๆ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
- วางช้อนส้อมลงระหว่างคำ
- ดื่มน้ำระหว่างมื้อ
- หยุดทานเมื่อรู้สึกอิ่ม 80%
- รอ 20 นาทีก่อนทานต่อหรือทานของหวาน

สรุป

การรอ 20 นาทีก่อนทานต่อหรือทานของหวาน เป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยให้ควบคุมปริมาณอาหาร ป้องกันการทานมากเกินไป และส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม ลองนำกฎ 20 นาทีไปใช้กับมื้ออาหารของคุณ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ

**คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี**
พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

