



7 พฤติกรรมที่ไม่ควรทำก่อนนอน ถ้าสุขภาพพัง แลมน้ำหนักพุ่งไม่รู้ตัว

การนอนเป็นหนึ่งในส่วนสำคัญของสุขภาพที่นอกเหนือจะทำให้ผิวพรรณสวยสดใสแล้ว ยังเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้ น้าหนักลดลงได้! พร้อมทำให้สุขภาพดีแบบยั่งยืนอีกด้วย ซึ่งต้องยอมรับว่าในปัจจุบัน การทำงานและการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ พาให้นอนดึกได้มากไปจนถึงมากที่สุด แต่ถ้าคุณสาว ๆ ต้องการให้ลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ และไม่เสียสุขภาพผอมจนเกินไป เลี่ยง 7 นิสัยที่ไม่ควรทำเด็ดขาดก่อนนอนต่อไปนี้ ถ้าอยากลดน้ำหนักแบบสุขภาพดีได้จริง แนะนำทำตามเลยจ้า

1. อดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาแบบเต็ม ๆ

ก่อนเวลานอนหลับประมาณ 3-4 ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการอัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท แม้แต่ไวน์ที่มีโฆษณาชวนเชื่อว่าจะทำให้หลับง่ายก็ไม่ควรเช่นกัน เพราะแอลกอฮอล์จะเข้าไปส่งผลการรบกวนต่อการนอนหลับ หรือทำให้หลับไปแล้วจะเป็นการหลับแบบไม่มีคุณภาพ นอกจากนี้ ภายในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังมีน้ำตาลสูง จึงทำให้ไปรบกวนการนอนหลับอย่างมาก ทำให้สุขภาพไม่ดี ทั้งยังทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้อีกด้วย

2. ออกกำลังกายก่อนนอน

แม้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นเรื่องที่ดีและควรทำเป็นประจำ แต่ไม่ควรทำก่อนนอนเด็ดขาด เพราะช่วงของการออกกำลังกายจะเป็นการกระตุ้น Adrenaline ที่สมอง ทำให้เกิดการตื่นตัว จึงทำให้นาฬิกาชีวิตของคุณพังได้ง่าย ๆ ถ้าต้องการออกกำลังกายให้ได้ผลดี และทำให้หลับง่ายขึ้น ควรออกกำลังกายในช่วงเย็นก่อนเวลาเข้านอน 4-6 ชั่วโมง เพื่อให้วงจรการนอน

หลับเป็นปกติ และเป็นการใช้พลังงานอย่างเหมาะสม

3. ใช้งานเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือมือถือก่อนนอน

สำหรับสาว ๆ ที่ชอบส่องโซเชียลมีเดีย หรือทำงานบนคอมพิวเตอร์และแล็ปท็อปก่อนนอน แนะนำเลยว่าไม่ควรทำเด็ดขาด เพราะ แสงสีฟ้าบนหน้าจอจะรบกวนวงจรการนอนของคุณ แต่ถ้าจำเป็นหรือรู้สึกอยากผ่อนคลายจากซีรีส์เรื่องโปรด แนะนำให้ลดความสว่างของจอลงให้มากที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้ฮอร์โมนเมลาโทนีนหยุดการทำงาน ทางที่ดีควรทำทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหน้าจอมือถือสมาร์ทโฟน ทีวี หรือเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างน้อยประมาณ 1-2 ชั่วโมงก่อนเข้านอนจะดีที่สุด

4. อิ่มแล้วนอนทันที

เชื่อว่าสาว ๆ หลายคนต้องเคยเผชิญปัญหานี้แน่นอน พอปิดไฟเข้านอนปุ๊บ รู้สึกทิวทันที แต่ถ้าเมื่อไรที่คุณหลงกลไปรับประทานอาหารมื้อดึกแล้วนอนหลับ หรือแม้แต่การรับประทานขนมรสต่าง ๆ แล้วนอนทันที รู้สึกเวียนนอกจากจะทำให้อ้วนขึ้นได้อย่างรวดเร็วแล้วยังทำให้สุขภาพพังและเกิดอาการนอนไม่หลับ เพราะร่างกายที่ไม่สามารถเผาผลาญแคลอรีจากอาหาร จะทำให้คุณเกิดอาการอึดอัดและอาจเกิดกรดไหลย้อนที่ทำให้การนอนหลับแย่งลง

5. นอนน้อย นอนไม่ถึง 6 ชั่วโมง

การนอนหลับควรอยู่ที่ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน โดยเฉพาะในวัยทำงาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้นอนหลับอย่างเพียงพอ เพื่อการซ่อมแซมร่างกาย แต่ถ้าเมื่อไรที่คุณนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง ฮอร์โมนแลปตินและ

เกรลินที่อยู่ภายในร่างกาย จะเริ่มทำงานแบบอัตโนมัติ จึงส่งผลให้คุณทานอาหารเพิ่มมากขึ้น และไม่ว่าคุณ จะชินชอบอะไร จะไม่สามารถบังคับตัวเองให้หยุดทานสิ่งนั้นได้ จึงทำให้น้ำหนักขึ้นและส่งผลกระทบต่อโรคอ้วนในอนาคตได้ง่ายมาก

6. กินอาหารเผ็ด หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

ไม่ว่าจะอาหารรสชาติเผ็ดดูเด็ด หรือเครื่องดื่มมีคาเฟอีน ควรหลีกเลี่ยงทั้งหมด ไม่ควรรับประทานหรือดื่มก่อนเข้านอน ประมาณ 1-2 ชั่วโมงอย่างเด็ดขาด เพราะจะส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ดังที่รู้กันว่าคาเฟอีนจะเป็นตัวกระตุ้นให้สมองทำงาน และทำให้ร่างกายต้องทำงานต่อเนื่อง จึงส่งผลให้นอนไม่หลับ ส่วนอาหารรสชาติเผ็ดจะเข้าไปกระตุ้นระบบเผาผลาญ จึงทำให้อาหารต้องกลับมาทำงานใหม่อีกครั้ง และกลายเป็นการรบกวนการนอนไปโดยปริยาย

7. กินอาหารมื้อดึก

ดังที่รู้กันอยู่แล้วว่าถ้ากินอาหารก่อนนอน จะทำให้อาหารไม่สามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้ดีพอ โดยเฉพาะกับคนที่กินอาหารจำนวนมาก ก่อนเข้านอนร่างกายของคุณจะต้องรับภาระต่อเคอรี่ส่วนเกินจำนวนมาก ซึ่งเสี่ยงต่อการทำน้ำหนักขึ้นอย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญคือร่างกายจะต้องใช้พลังงานในการย่อยอาหารค่อนข้างมาก จนกลายเป็นต้องทำงานหนักอย่างต่อเนื่องหลายชั่วโมง จึงไปรบกวนการนอน ที่สำคัญคืออาการหิวแล้วกินอาหารมื้อใหญ่จำนวนมากนี้ จะเกิดขึ้นในคืนต่อไปแน่นอน

เราทำกรรมใดไว้ เราจะได้รับผลแห่งกรรมนั้น
หรือว่า เรามีกรรมเป็นของแห่งตน

พุทธศาสนิกฯ



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร