

ทำไมไม่แนะนำให้กิน “ไข่ต้ม” พร้อม “กาแฟ”



เมนูไข่ต้ม กับกาแฟอาจเป็นอาหารเข้าสำหรับหลายๆ คน แต่ทราบหรือไม่ว่าการทานอาหาร 2 ชนิดนี้พร้อมกันส่งผลเสียต่อร่างกายได้มากมาย และต่อไปนี่คือผลข้างเคียงของการกินไข่ต้มพร้อมกับกาแฟ

-กรดในกระเพาะอาหาร: ทั้งไข่และกาแฟต่างกระตุ้นการผลิตกรดในกระเพาะอาหาร การทานคู่กันอาจทำให้เกิดกรดไหลย้อน แสบร้อนกลางอก หรือปวดท้องได้

-การดูดซึมธาตุเหล็ก: กาแฟมีสารประกอบที่จับกับสารกำมะถันในไข่ต้ม ส่งผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กจากร่างกาย

-ขาดน้ำ: ไข่และกาแฟมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ การทานคู่กันอาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ ส่งผลต่อภาวะขาดน้ำ

-ท้องผูก: ไข่มีไขมันอิ่มตัวสูง กาแฟมีคาเฟอีน การทานคู่กันอาจส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้ท้องผูก

อย่างไรก็ตาม ผลข้างเคียงเหล่านี้อาจไม่เกิดขึ้นกับทุกคน ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหาร ลักษณะการประกอบอาหาร และสุขภาพของแต่ละบุคคล

หากใครชอบทานไข่ต้มพร้อมกับกาแฟ อาจลองทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

-สังเกตการตอบสนองของร่างกาย: หากรู้สึกไม่สบายหลังจากทานไข่คู่กับกาแฟ ควรลองทานแยกกัน หรือปรับปริมาณอาหาร

-เลือกทานไข่ประเภทอื่น: ไข่ดาว ไข่เจียว หรือไข่ตุ๋น อาจส่งผลกระทบต่อ

เหล็กน้อยกว่าไข่ต้ม

ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ: การทานไข่และกาแฟอาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ

-ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่: ซึ่งจะช่วยให้คุณได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย

-พักผ่อนให้เพียงพอ: ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ท้ายที่สุดแล้ว การทานไข่คู่กับกาแฟหรือไม่นั้น เป็นการตัดสินใจส่วนบุคคล ฟังเสียงร่างกาย เลือกทานอาหารที่เหมาะสม และปรับปริมาณให้พอดี เพียงเท่านี้ คุณก็สามารถเพลิดเพลินกับมื้อเช้าที่อร่อยและมีประโยชน์ได้

คนมีปัญหา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ
พุทธพจน์



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

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) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

