

เข้านอนตอนท้องว่าง ส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ?



คุณอาจมีอาการปวดก่อนเข้านอนได้หลายสาเหตุ บางสาเหตุ เช่น การควบคุมน้ำหนัก เป็นการเลือกของคุณเอง ในขณะที่สาเหตุอื่นๆ เช่น การเข้าถึงอาหารไม่เพียงพอ อาจไม่ใช่ทางเลือกของคุณเสมอไป

โดยทั่วไปแล้วการหิวได้รับประทานอาหารก่อนเข้านอนหลายชั่วโมงถือว่าดีสุขภาพดี หากคุณได้รับสารอาหารและแคลอรีเพียงพอตลอดทั้งวัน หากคุณรู้สึกหิวก่อนเข้านอนและกังวลว่าท้องว่างจะทำให้คุณนอนไม่หลับ คุณสามารถรับประทานเพื่อสุขภาพหลายชนิดในตอนกลางคืนได้ หากคุณไม่สามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างสม่ำเสมอ เราได้จัดเตรียมลิงก์ไปยังแหล่งข้อมูลที่สามารถช่วยเหลือคุณไว้ให้

เข้านอนตอนท้องว่างส่งผลต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง

การเข้านอนในสภาพท้องว่างอาจเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ หากคุณได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการในแต่ละวัน หรือกำลังปฏิบัติตามแผนการลดน้ำหนักที่ถูกสุขลักษณะ ในหลายกรณี ตารางการรับประทานที่ถูกสุขลักษณะอาจทำให้คุณรู้สึกหิวก่อนเข้านอนได้ ต่อไปนี้เป็นสาเหตุบางประการที่ทำให้คุณรู้สึกหิวก่อนเข้านอน และวิธีการสังเกตว่าเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพที่คุณควรใส่ใจหรือไม่

การปฏิบัติตามตารางอาหารเพื่อสุขภาพ

โดยทั่วไปตารางอาหารเพื่อสุขภาพจะประกอบด้วยมื้ออาหารหลัก 3 มื้อต่อวัน และมีของว่างเล็กน้อยระหว่างมื้ออาหารจำเป็น ดังนั้น ขึ้นอยู่กับเวลาที่เข้านอน การรับประทานอาหารเช้าที่มี

ประโยชน์ครบถ้วน และจบมื้อเย็นก่อนเข้านอนหลายชั่วโมง อาจทำให้คุณรู้สึกหิวเล็กน้อยขณะที่กำลังจะหลับ

การลดปริมาณแคลอรี

คุณอาจรู้สึกหิวและเข้านอนไม่ได้หากคุณตั้งใจลดปริมาณแคลอรีเพื่อลดน้ำหนัก โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณยังคงรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ครบถ้วน แม้ว่า คุณจะกำลังปฏิบัติตามอาหารจำกัดชนิด เช่น ดีโตหรือวีแกนก็ตาม ซึ่งจะช่วยให้คุณใจได้ว่าความหิวในตอนกลางคืนของคุณไม่ใช่เรื่องที่ต้องกังวล บางโปรแกรมการลดอาหารแบบสลับเปลี่ยน (Intermittent Fasting) จะกำหนดเวลาที่คุณสามารถรับประทานอาหารเช้า ซึ่งอาจส่งผลให้คุณรู้สึกหิวก่อนหรือระหว่างเวลาเข้านอน หากคุณเข้านอนในช่วงเวลาที่กำลังลดอาหาร

การนอนไม่เพียงพอ

คุณอาจรู้สึกหิวก่อนนอนเพราะไม่ได้นอนหลับเพียงพอ การนอนไม่เพียงพอสามารถกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเกรลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นความอยากอาหารและทำให้รู้สึกหิว นอกจากนี้ ฮอร์โมนเลปติน ซึ่งควบคุมความอยากอาหาร ก็อาจถูกกระตุ้นจากการนอนไม่เพียงพอ ทำให้คุณรู้สึกหิวแม้ว่าจะรับประทานอาหารเช้าไปแล้ว การนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละคืนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการลดความรู้สึกหิวก่อนเข้านอน

การขาดสารอาหารหรือภาวะทุโภชนาการ

การเข้านอนในสภาพท้องว่างอาจเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงกว่านั้น เช่น ภาวะทุโภชนาการ การรู้สึกหิว

ในเวลากลางคืนเนื่องจากขาดสารอาหารและเข้าถึงอาหารได้ยากเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่แตกต่างออกไป

ภาวะทุโภชนาการเป็นประเภทหนึ่งของภาวะ malnutrition และถูกนิยามว่าเป็นการบริโภคแคลอรีน้อยกว่า 1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน รวมถึงการขาดวิตามิน แร่ธาตุ และส่วนประกอบสำคัญอื่นๆ ที่จำเป็นต่ออาหารที่สมดุล ภาวะทุโภชนาการในระยะยาวอาจส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตช้าลง รวมถึงปัญหาสุขภาพอื่นๆ ในทั้งเด็กและผู้ใหญ่

การเข้านอนในสภาพท้องว่างอาจทำให้คุณรู้สึกว่างเปล่าหรือไม่พึงพอใจ เนื่องจากคุณยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม แต่การเข้านอนในสภาพท้องว่างอาจมีสุขภาพดีกว่าการรับประทานอาหารเช้าตลอดเวลาจนมากเกินไป

มีผลข้างเคียงหลายประการที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารเช้าก่อนนอน การรับประทานอาหารเช้าหรืออาหารเย็นหรือดึกอาจส่งผลให้เกิดการเพิ่มน้ำหนักและดัชนีมวลกาย (BMI) ที่สูงขึ้น

คุณอาจมีอาการอาหารไม่ย่อยหรือหลับๆ ตื่นๆ หากคุณรับประทานอาหารเช้าหรือดึกเครื่องดื่มน้ำเย็นมากเกินไป อีกทั้งการเผาผลาญของคุณจะช้าลงเมื่อร่างกายของคุณเตรียมตัวสำหรับการนอนหลับ และโดยทั่วไปแล้วคุณไม่จำเป็นต้องได้รับแคลอรีเพิ่มเติม



คำนิทานใด ๆ
ไม่อาจทำให้คนดี เป็นคนไม่ดีไปได้
คนจะดี ก็เพราะกรรม
คนจะเลว ก็เพราะกรรม
หาใช่จะดีเพราะสรรเสริญ
หรือจะเลวเพราะนินทาไม่

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

