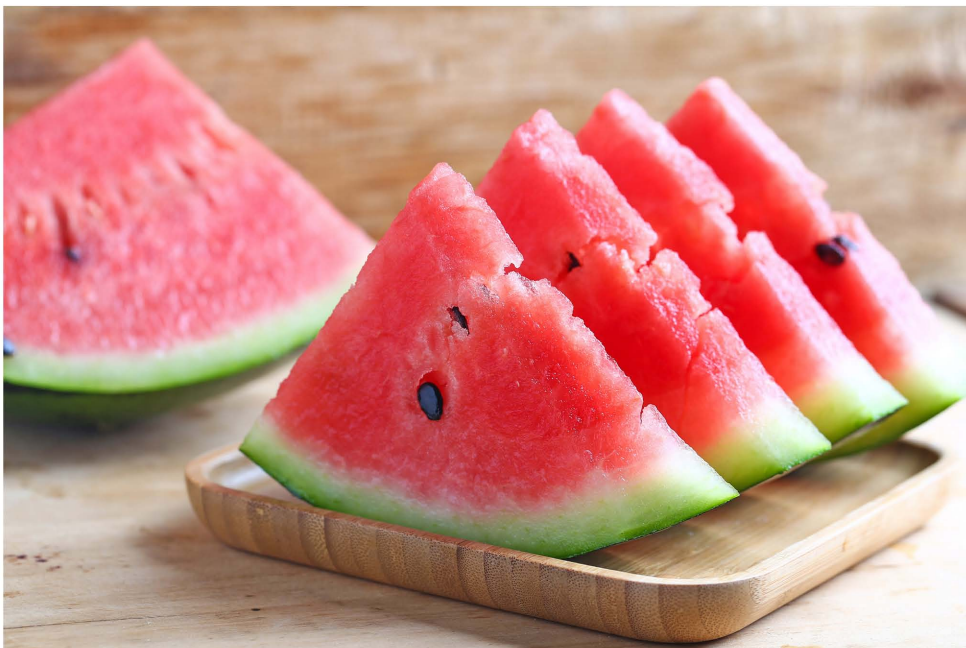


กินผลไม้หลังกินข้าว ทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหาร ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกว่าที่คิด



การรับประทานผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่ดี แต่หลายคนอาจยังไม่ทราบว่าการกินผลไม้ไม่ได้ประโยชน์สูงสุดนั้นมิเคล็ดลบลอยู่ การกินผลไม้ตอนไหนก็ได้ตามใจชอบนั้นอาจไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดเสมอไป แม้ว่าผลไม้จะเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมายและหลายคนคุ้นเคยกับการกินผลไม้ปิดท้ายมื้ออาหาร แต่การกินผลไม้ให้ถูกวิธีจะช่วยให้อาหารได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เหตุผลที่ไม่ควรกินผลไม้หลังอาหาร

-อาหารและผลไม้ผสมกันในกระเพาะ: เมื่อเราทานอาหารตามด้วยผลไม้ ผลไม้จะไม่สามารถผ่านไปยังลำไส้เล็กเพื่อย่อยได้ทันที เนื่องจากอาหารที่เรากินเข้าไปก่อนหน้านี้ยังอยู่ในกระเพาะและกำลังรอการย่อย ซึ่งกระบวนการย่อยอาหารนี้ใช้เวลา

-เกิดการหมักในกระเพาะ: การที่อาหารและผลไม้ปนกันอยู่ในกระเพาะเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดกระบวนการหมัก ซึ่งจะก่อให้เกิดกรดและแก๊สในกระเพาะอาหาร

-อาการไม่สบายตัว: การเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารจากกระบวนการหมัก จะทำให้เรารู้สึกแน่นท้อง จุกเสียด และอาจมีอาการเรอบ่อยขึ้น

-ได้รับสารอาหารไม่เต็มที่: กินผลไม้หลังอาหารนอกจากทำให้ได้รับสารอาหารจากผลไม้ไม่เต็มที่ เนื่องจากผลไม้เหล่านั้นย่อยและผ่านจากกระเพาะไปสู่ลำไส้ได้อย่างรวดเร็วกว่าอาหารอื่นๆ

ทำไมต้องกินผลไม้ตอนท้องว่าง?

-ดูดซึมสารอาหารได้ดีที่สุด: การกินผลไม้ตอนท้องว่างจะทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารจากผลไม้ได้อย่างเต็มที่

-ช่วยระบบขับถ่าย: ใยอาหารในผลไม้จะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

-ให้พลังงาน: ผลไม้เป็นแหล่งพลังงานที่ดี ช่วยให้ร่างกายสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า

เหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง: ผลไม้ไม่มีปริมาณแคลอรีต่ำ แต่ให้ใยอาหารสูง ช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน

เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก: เวลาที่ดีที่สุดในการกินผลไม้:

-ช่วงเช้า: เป็นช่วงเวลาที่ย่อยง่ายและพร้อมที่จะดูดซึมสารอาหารจากผลไม้ได้ดีที่สุด

-ช่วงระหว่างมื้ออาหาร: การกินผลไม้เป็นอาหารว่างจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวี่ยงโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาทึ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

