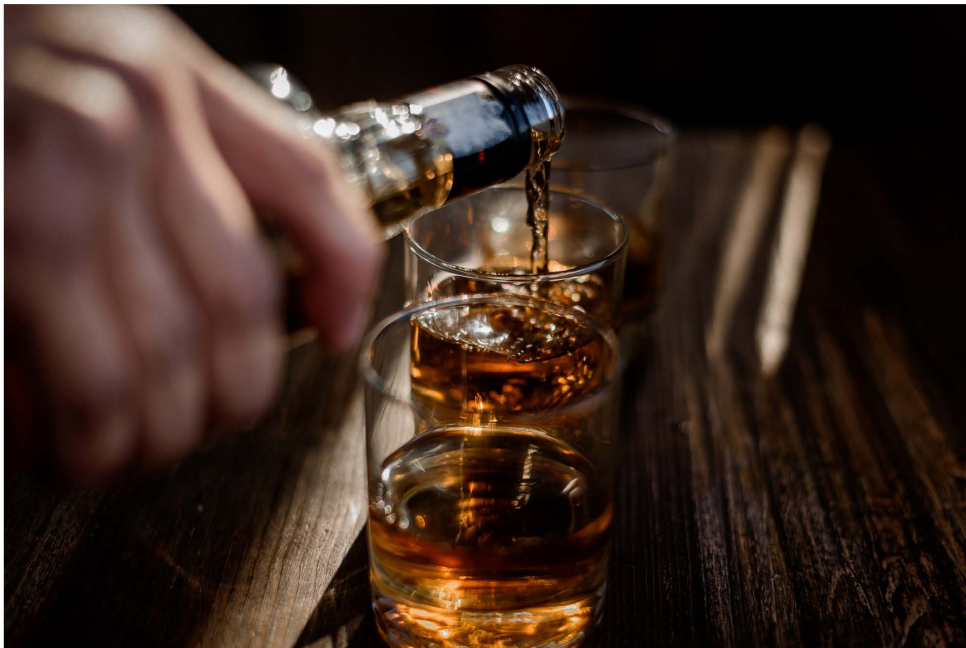


เลิกเหล้ากินอะไรแทน? เปิดลิสต์ของกินลดความอยาก แอลกอฮอล์



การเลิกเหล้ากระทันหันอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะถอนพิษแอลกอฮอล์ เช่น นอนไม่หลับ มือสั่น เหงื่อออกเยาะ หงุดหงิดง่าย ควรเลือกกินอาหารที่ช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้ดี ลดความเสี่ยงกลับไปดื่มซ้ำ และยังช่วยให้ตับและอวัยวะอื่นๆ ได้ฟื้นตัวเร็วขึ้น

เลิกเหล้าควรกินอะไรแทน

น้ำเปล่าและน้ำผลไม้สด

การดื่มน้ำสะอาดมากๆ ช่วยขับพิษจากแอลกอฮอล์ ลดอาการกระหายหรืออยากดื่มน้ำเมา และลองหันมาดื่มน้ำผลไม้สดไม่ใส่น้ำตาล เช่น น้ำมะนาว น้ำส้มคั้นสด น้ำแครอท น้ำมะเขือเทศสด เพราะมีวิตามิน C ช่วยซ่อมแซมร่างกายและทำให้ร่างกายสดชื่น

เครื่องดื่มร้อนสมุนไพร

ชาเขียวร้อนไม่มีน้ำตาล ชาใบเตย ชาดอกอัญชัน หรือชาเก๊กฮวยร้อน ช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความอยากเหล้าได้ดี เพราะร่างกายจะรู้สึกอุ่นและอึดง่ายขึ้น โดยไม่กระตุ้นความอยากแอลกอฮอล์

ของว่างเคี้ยวเพลิน

ถ้าอยากหยิบแก้วเหล้า ลองหาอะไรเคี้ยวแทน เช่น

เมล็ดพืชทอง ถั่วอบ หรือผลไม้อบแห้งรสธรรมชาติ จะช่วยให้เพลินปากและได้ใยอาหารดีต่อระบบขับถ่ายด้วย

อาหารบำรุงตับ

เพราะตับคืออวัยวะสำคัญที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มเหล้าเป็นเวลานาน ควรกินผักใบเขียวเข้ม เช่น คะน้า ผักโขม บร็อคโคลี่ หน่อไม้ฝรั่ง และปลาที่มีโอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู รวมถึงธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวกล้อง อะโวคาโด เพื่อช่วยฟื้นฟูเซลล์ตับ

สมุนไพรช่วยล้างสารพิษ

ขิง ขมิ้นชัน หรือมะขามป้อม มีงานวิจัยว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบและขับพิษได้ดี แต่อย่ากินเกินขนาด ควรปรึกษาแพทย์ถ้ามีโรคประจำตัว

เลิกเหล้าต้องเลี่ยงของกินแบบไหน

- เครื่องดื่มชูกำลังหรือกาแฟ เพราะคาเฟอีนสูงอาจกระตุ้นให้นอนไม่หลับ กระตุ้นระบบประสาทมากเกินไป

- อาหารสำเร็จรูป ไขมันสูง ไขมันทรานส์ เพราะมีโซเดียมสูง ทำให้ตับทำงานหนักขึ้น

- อาหารรสจัด ของหมักดอง หรือของดิบที่อาจมีแอลกอฮอล์ตกค้างและกระตุ้นความอยากเหล้าได้

เทคนิคเลิกเหล้าให้ได้ผลระยะยาว

สร้างสภาพแวดล้อมใหม่

จัดบ้านให้ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพยายามหลีกเลี่ยงงานเลี้ยงหรือสังคมที่ทำให้ต้องกลับไปดื่มง่าย ๆ

ตั้งเป้าลดปริมาณ

ถ้ายังเลิกแบบหักดิบไม่ได้ ควรลดปริมาณทีละน้อย เช่น ลดวันที่กิน ลดจำนวนแก้วต่อสัปดาห์ แล้วหาอะไรกินแทนเพื่อไม่ให้ร่างกายโหย

ขอแรงสนับสนุน

บอกคนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทให้ช่วยดูแลและให้กำลังใจ และหากจำเป็นควรปรึกษาแพทย์หรือกลุ่มบำบัด เพื่อรับคำแนะนำวิธีเลิกที่ถูกต้องและปลอดภัย

การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ถ้ารู้วิธีเลิกเหล้า และหาอะไรกินแทน จะช่วยให้ผ่านช่วงลงแดงได้ง่ายขึ้น ของกินที่เหมาะสมจะช่วยลดความอยากดื่มและฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรงได้ อย่าลืมปรับวิถีชีวิตและใจให้พร้อม คุณจะเลิกเหล้าได้สำเร็จอย่างที่ตั้งใจแน่นอน

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญญิต กัณทิสโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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**

