

5 สาเหตุที่ทำให้รู้สึกหิว ถึงที่เพิ่งกินไม่นาน ร่างกายอาจกำลังแจ้งเตือนปัญหา



เคยสงสัยไหมว่าทำไมบางครั้งเพิ่งกินข้าวอิ่มไปหมาดๆ แต่ผ่านไปไม่นานท้องก็ร้องประท้วงอีกแล้ว? อาการ กินแล้วยังหิว ไม่ได้เกิดจากความตะกละเสมอไป แต่มันมีความซับซ้อนมากกว่านั้น โดยอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ หรือแม้แต่สภาพแวดล้อมรอบตัวคุณ

ความหิวไม่ใช่แค่สัญชาตญาณที่เปิดปิดได้ตามใจชอบ แต่มันเป็นกลไกที่ร่างกายสื่อสารกับเรา หากคุณกำลังประสบปัญหาหิวบ่อยหรือกินเท่าไรก็ไม่พอ ลองมาเช็ก 5 สาเหตุหลักพร้อมวิธีรับมือ เพื่อให้คุณจัดการกับความหิวได้อย่างมีประสิทธิภาพและดีต่อสุขภาพ

1. สารอาหารในมื้อนั้นอาจยังไม่เพียงพอ
บางครั้งการที่คุณยังรู้สึกหิว อาจเป็นเพราะมื้ออาหารที่เพิ่งทานไปให้สารอาหารไม่ครบถ้วน โดยเฉพาะหากคุณเน้นทานแต่คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น ขนมหวาน หรือแป้งขัดขาว ซึ่งจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงและตกลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้รู้สึกหิวอีกครั้งในเวลาอันสั้น

ร่างกายต้องการสารอาหารที่ช่วยให้อิ่มท้องนานขึ้น อย่าง โปรตีน ไขมันดี และไฟเบอร์ สารอาหารเหล่านี้จะช่วยชะลอการย่อยอาหารและรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ หากขาดสิ่งเหล่านี้ไป ร่างกายจะรู้สึกหิว

อย่างแท้จริง และเรียกร้องหาของกินเพิ่มเร็วกว่าที่ควร
2. คุณใช้พลังงานในแต่วันเยอะเกินไป
หากไลฟ์สไตล์ของคุณต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา เช่น เล่นกีฬา เดินป่า หรือออกกำลังกายหนักๆ ร่างกายย่อมต้องการแคลอรีเพื่อไปชดเชยพลังงานที่เสียไป แม้จะกินข้าวแล้ว แต่ถ้าปริมาณไม่เพียงพอกับที่เผาผลาญไป คุณก็จะยังรู้สึกหิวอยู่

นอกจากนี้ มวลกล้ามเนื้อยังมีผลต่ออัตราการเผาผลาญ (Metabolism) คนที่มีกล้ามเนื้อมากจะเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าคนทั่วไปแม้ในขณะพัก หากคุณออกกำลังกายแต่เติมสารอาหารไม่ถึง โดยเฉพาะโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ร่างกายก็จะส่งสัญญาณเตือนเป็นความหิวระหว่างมื้อ

3. ปริมาณอาหารน้อยเกินไป (กระเพาะยังไม่ขยาย)
กระเพาะอาหารของเรามีตัวรับรู้ความรู้สึกที่เรียกว่า “Stretch Receptors” ซึ่งจะส่งสัญญาณบอกสมองเมื่อกระเพาะขยายตัวเต็มที่ กลไกนี้ไม่ได้วัดจากแคลอรี แต่ดูจากปริมาณพื้นที่ที่อาหารเข้าไปแทนที่

การกินอาหารที่มีปริมาณน้อยเกินไปอาจทำให้ตัวรับนี้ไม่ทำงาน คุณจึงไม่รู้สึกอิ่ม วิธีแก้คือเลือกทานอาหารที่มีปริมาณเยอะแต่แคลอรีต่ำ (High-volume foods) เช่น

ผักและผลไม้สด ซึ่งมีน้ำและไฟเบอร์สูง ช่วยให้อิ่มเพราะขยายตัวและส่งผลสัญญาณอิ่มไปที่สมองได้ดีขึ้น

4. ฮอร์โมนความหิวเสียสมดุล
ฮอร์โมนมีบทบาทสำคัญในการควบคุมความหิวและความอิ่ม โดยเฉพาะ “เกรลิน” (Ghrelin) ที่กระตุ้นความหิว และ “เลปติน” (Leptin) ที่ช่วยให้รู้สึกอิ่ม หากร่างกายผลิตฮอร์โมนสองชนิดนี้ไม่สมดุล ระบบสั่งการความหิวของคุณก็จะรวน

สาเหตุหลักที่ทำให้ฮอร์โมนผิดปกติมักเกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอและความเครียด การอดนอนจะทำให้เกรลินเพิ่มขึ้นและเลปตินลดลง ทำให้คุณหิวจัด ส่วนความเครียดสะสมก็กระตุ้นความอยากอาหารได้เช่นกัน

5. พฤติกรรมการกินต้องปรับปรุง
บางครั้งปัญหาไม่ได้อยู่ที่ “กินอะไร” แต่อยู่ที่ “กินอย่างไร” หากคุณเป็นคนกินเร็วเกินไป สมองอาจได้รับสัญญาณความอิ่มไม่ทันเวลาที่ ทำให้คุณหยุดอาหารเข้าไปเกินความจำเป็นกว่าจะรู้ตัวว่าอิ่ม

การกินไปทำอย่างอื่นไป เช่น ดูทีวีหรือเล่นมือถือ ก็เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้กินแล้วไม่รู้สึกลิ่ม เพราะสมาธิไม่ได้จดจ่ออยู่กับอาหาร ทำให้ไม่รู้ตัวว่ากินไปมากน้อยแค่ไหนแล้ว

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย ฐมธัมโม



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**

