

รู้ก่อนกิน 5 วิตามินห้ามกินตอนกลางคืน ทำร้ายร่างกายไม่รู้ตัว



คนรักสุขภาพหลายคนมักจัดตารางการทานวิตามินและอาหารเสริมในช่วงก่อนนอน เพราะคิดว่าเป็นช่วงเวลาที่ย่างกายจะได้นำสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่ความจริงแล้ววิตามินบางชนิดมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและสมอง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับได้โดยไม่รู้ตัว

เพื่อให้การทานอาหารเสริมได้ประโยชน์สูงสุดและไม่รบกวนเวลาพักผ่อน นี่คือ 5 รายชื่อวิตามินและแร่ธาตุที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า “ควรหลีกเลี่ยงในช่วงเวลากลางคืน” และควรปรับเปลี่ยนไปทานในช่วงเวลาอื่นแทน

1. วิตามินบี (Vitamin B Complex)

กลุ่มวิตามินบี โดยเฉพาะบี 6 และบี 12 มีบทบาทสำคัญในการกระบวนการเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน และช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและสมองให้ตื่นตัว การรับประทานวิตามินบีในช่วค่ำจึงเปรียบเสมือนการปลุกสมองให้ตื่น ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิทได้

คำแนะนำ: ช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือ “ตอนเช้า” เพื่อให้ร่างกายนำพลังงานไปใช้ได้อย่างเต็มที่ตลอดทั้งวัน

2. วิตามินดี (Vitamin D)

วิตามินดีเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ดังนั้นจึงต้อง

อาศัยไขมันจากอาหารมื้อใหญ่ในการช่วยดูดซึม ซึ่งหากเราทานมื้อใหญ่ก่อนนอนเพื่อให้วิตามินดูดซึมได้ดี ก็อาจเสี่ยงต่อการดื้อยาและอาการย่อยอาหารที่ผิดปกติ ทำให้นอนหลับไม่สบายตัว

คำแนะนำ: ควรทานพร้อมมื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน ซึ่งนอกจากจะช่วยการดูดซึมแล้ว ยังมีส่วนวิจัยบางชิ้นระบุว่าวิตามินดีอาจสัมพันธ์กับการยับยั้งการสร้างเมลาโทนิ (ฮอร์โมนช่วยนอนหลับ) ในช่วงกลางคืนอีกด้วย

3. วิตามินซี (Vitamin C)

ความเป็นกรดของวิตามินซีอาจระคายเคืองกระเพาะอาหารได้เมื่อท้องว่าง ซึ่งมักเกิดขึ้นในช่วงเวลาก่อนนอน นอกจากนี้ วิตามินซียังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อนๆ ซึ่งอาจทำให้คุณต้องตื่นขึ้นมาเข้าห้องน้ำกลางดึก รบกวนวงจรการนอนหลับอย่างต่อเนื่อง

คำแนะนำ: ทานพร้อมอาหารมื้อเช้าหรือมื้อเที่ยง เพื่อลดการระคายเคืองกระเพาะและป้องกันการตื่นกลางดึก

4. ซิงก์ หรือ สังกะสี (Zinc)

แร่ธาตุชนิดนี้มีบทบาททำให้เกิดผลข้างเคียงเรื่องระบบทางเดินอาหารหากทานตอนท้องว่าง เช่น อาการคลื่นไส้ ปวดท้อง หรือรู้สึกไม่สบายตัว ซึ่งช่วงเวลาก่อนนอนมักเป็นช่วงที่ท้องว่างจากการทานมื้อเย็นมานานแล้ว

การทานซิงก์เวลานี้จึงอาจทำให้คุณนอนหลับไม่สนิท เพราะอาการมวนท้องได้

คำแนะนำ: ควรทานพร้อมมื้ออาหารระหว่างวัน เพื่อลดผลข้างเคียงและช่วยให้ร่างกายดูดซึมได้ดีขึ้น

5. วิตามินรวม (Multivitamins)

วิตามินรวมมักประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดรวมกันหมดทีเดียว ซึ่งแน่นอนว่ามีส่วนผสมของวิตามินบีและวิตามินซีรวมอยู่ด้วย สารอาหารเหล่านี้จะเข้าไปกระตุ้นระบบเผาผลาญและระบบประสาท ทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากกว่าที่จะรู้สึกผ่อนคลายเพื่อเตรียมเข้านอน

คำแนะนำ: การทานวิตามินรวมควรทำในช่วงครึ่งวันแรก เพื่อให้ร่างกายดึงสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้ตลอดวัน

สรุปช่วงเวลาที่เหมาะสม

การเลือกเวลาทานวิตามินมีความสำคัญพอๆ กับชนิดของวิตามินที่เลือกทาน เพื่อให้ร่างกายนำพลังงานมาใช้ และคุณภาพการนอนหลับ ควรเน้นทานกลุ่มวิตามินบี ซี ดี และวิตามินรวม ในช่วงเช้าหรือกลางวัน ส่วนช่วงก่อนนอนควรปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ตามธรรมชาติ

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
ในกำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



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) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

