

“กินแล้วนอน” พฤติกรรมเคยชินที่แฝงภัยร้ายต่อสุขภาพ

อันตรายที่แฝงมากับพฤติกรรม “กินแล้วนอน” พร้อมวิธีป้องกัน กรดไหลย้อน

หลายคนอาจคุ้นชินกับการรับประทานอาหารมื้อดึกและล้มตัวลงนอนทันที เนื่องจากความเหนื่อยล้าจากการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวัน แต่พฤติกรรมที่ดูเหมือนเล็กน้อยนี้ กลับส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้อย่างไม่คาดคิด

บทความนี้จะพาไปเจาะลึกถึงอันตรายที่แฝงมากับการ “กินแล้วนอน” ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคหลายชนิด พร้อมแนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

ความเสี่ยงหลักทางสุขภาพที่มาพร้อมกับการ กินแล้วนอน

การนอนทันทีหลังจากรับประทานอาหารทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ และเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง:

1. โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD)

นี่คือผลกระทบที่พบได้บ่อยที่สุด โดยปกติแล้วแรงโน้มถ่วงจะช่วยลำเลียงอาหารลงสู่กระเพาะอาหาร แต่เมื่อเรานอนราบขณะที่ยังย่อยไม่หมด หูรูดระหว่างหลอดอาหารกับกระเพาะอาหารจะทำงานได้ไม่เต็มที่

ส่งผลให้น้ำย่อยที่มีฤทธิ์เป็นกรดไหลย้อนกลับขึ้นมาที่หลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการแสบร้อนกลางอก เรอเปรี้ยว หรือรู้สึกจุกแน่นลิ้นปี่ ซึ่งเป็นสัญญาณสำคัญของโรคกรดไหลย้อน

2. ภาวะอาหารไม่ย่อยและท้องอืด

การนอนทันทีจะทำให้กระบวนการย่อยอาหารช้าลง เนื่องจากระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่ในท่านอนราบ

อาหารจึงตกค้างในกระเพาะอาหารนานขึ้น เกิด

การหมักหมมและสร้างแก๊ส เป็นสาเหตุของอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ รู้สึกไม่สบายท้อง และอาจรบกวนคุณภาพการนอนหลับได้

3. เสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ในช่วงที่เรานอนหลับนั้น ระบบเผาผลาญของร่างกายจะทำงานช้าลง การรับประทานอาหารมื้อหนักแล้วนอนทันที ทำให้ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญพลังงานที่รับเข้ามาได้อย่างเต็มที่

พลังงานส่วนเกินเหล่านั้นจึงถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การทำเป็นประจำจึงเพิ่มความเสี่ยงให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและนำไปสู่โรคอ้วนในที่สุด

4. คุณภาพการนอนลดลง

อาการ กรดไหลย้อน และอาการท้องอืดที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคต่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ อาจทำให้ต้องตื่นกลางดึกบ่อยครั้ง หรือนอนไม่สนิท

เมื่อตื่นเช้ามาจึงรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้

ปรับพฤติกรรม ห่างไกลปัญหา กรดไหลย้อน

เพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียร้ายแรงจากการ กินแล้วนอน สามารถปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตตามคำแนะนำง่าย ๆ เหล่านี้:

เว้นระยะห่างหลังมื้ออาหาร: หลังรับประทานอาหารมื้อเย็น ควรเว้นช่วงเวลาอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนจะล้มตัวลงนอน เพื่อให้กระเพาะอาหารมีเวลาในการย่อยอาหารอย่างเพียงพอ

หลีกเลี่ยงมื้อหนักก่อนนอน: หากรู้สึกหิวในช่วงดึก ควรเลือกอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณน้อย เช่น นมอุ่น หรือผลไม้ และหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูงหรือรสจัด

ปรับท่านอนเมื่อมีอาการกรดไหลย้อน: สำหรับผู้

ที่มีอาการ การนอนโดยยกศีรษะให้สูงขึ้นเล็กน้อย ประมาณ 6-8 นิ้ว จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนกลับขึ้นมาได้

รับประทานอาหารให้เป็นเวลา: การรับประทานอาหารให้ตรงเวลาในแต่ละมื้อ จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดความอยากอาหารมื้อดึกได้

สรุป

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการนอน อาจต้องใช้เวลาและความตั้งใจ แต่เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว การใส่ใจดูแลร่างกายตั้งแต่เนิ่น ๆ ย่อมเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

ลดละเลิกพฤติกรรม “กินแล้วนอน” เพื่อป้องกันโรคกรดไหลย้อน และปัญหาอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุก ๆ วัน



สิ่งทีตนเองไม่ต้องการ
จงอย่ายึดเหียดให้ผู้อื่น
สุภามิตจัน



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล 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 เลียบบ้างเหนือ

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 สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

