

หิวตอนดึกกินอะไรดี? เปิดโพล 5 เมนูแคลลอรี่ต่ำ อิ่มท้อง ไม่อ้วน ไม่เสี่ยงกรดไหลย้อน นักกำหนดอาหารบอกเอง



หิวตอนดึกกินอะไรดี? เปิดโพล 5 เมนูแคลลอรี่ต่ำ อิ่มท้อง ไม่เสี่ยงอ้วน-กรดไหลย้อน

ปัญหาโลกแตกของคนนอนดึกคืออาการ “หิวตอนดึก” ที่ท้องร้องประท้วงจนต้องลุกไปเปิดตู้เย็น หลายคนจบลงที่เบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหรือขนมกรุบกรอบ ซึ่งหารู้ไม่ว่าพฤติกรรมเหล่านี้คือศัตรูตัวฉกาจของการลดน้ำหนัก และยังนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพระยะยาว ทั้งน้ำหนักตัวที่พุ่งพรวดและโรคยอดฮิตอย่างกรดไหลย้อน

กฎเหล็กของมือดึก: กินอย่างไรไม่ให้พัง

ตามคำแนะนำของ นักกำหนดอาหาร และผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ระบุว่าโดยปกติแล้วเราควรเว้นระยะการกินอาหารก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพื่อให้กระบวนย่อยอาหารทำงานเสร็จสิ้น ป้องกันการเกิดโรคกรดไหลย้อนและช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้เต็มที่ แต่หากความหิวมันรุนแรงจนทนไม่ไหว การเลือก “ชนิดของอาหาร” คือกุญแจสำคัญที่จะช่วยกู้สถานการณ์นี้ได้

5 ทางเลือกเมนูแก้หิว อิ่มสบายท้อง ไม่รู้สึกผิด หากจำเป็นต้องทานมื้อดึกจริงๆ ควรเลือกอาหารที่

ย่อยง่าย พลังงานต่ำ และมีประโยชน์ ดังนี้:

1. ผลไม้สดที่หวานน้อย การเลือกทานผลไม้เป็นทางเลือกที่ดีเพราะมีใยอาหารสูง ช่วยให้ท้องอิ่มเร็ว แนะนำปริมาณประมาณ 1 จานรองกาแฟ เช่น แอปเปิ้ล 1 ผล, ฝรั่ง, ส้มโอ หรือแตงโม 6-8 ชิ้นพอดี คำ ข้อควรระวัง คือต้องเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด ผลไม้หมักดอง หรือน้ำผลไม้แยกกาก เพราะมีน้ำตาลสูงเกินความจำเป็น
2. โปรตีนย่อยง่ายจากไข่ เมนูไข่เป็น Superfood ที่หาทานง่ายและอยู่ท้อง ไม่ว่าจะเป็นไข่ต้ม หรือไข่ตุ๋น (ทำง่ายๆ ด้วยไมโครเวฟ) ไข่ให้โปรตีนที่ดีและมีแคลลอรี่ไม่สูงมาก เหมาะสำหรับการรองท้องช่วงดึกโดยไม่เป็นภาระกับระบบย่อยอาหารมากเกินไป
3. เครื่องดื่มโปรตีนสูง ไขมันต่ำ สำหรับคนที่ไม่อยากเคี้ยว การดื่มนมเป็นทางเลือกที่ตอบโจทย์ แนะนำเป็นนมจืดพร่องมันเนย นมขาดมันเนย หรือน้ำเต้าหู้สูตรหวานน้อย 1 กล่อง หรืออาจเลือกเป็นโยเกิร์ตสูตรธรรมชาติ (Low Fat) ก็ได้ แต่ควรเลี่ยง “นมเปรี้ยว” เพราะมักมีปริมาณน้ำตาลสูงและ

โปรตีนต่ำกว่าที่คิด

4. ธัญพืชและถั่วเปลือกแข็ง หากอยากทานอะไรกรุบกรอบ ลองเปลี่ยนจากมันฝรั่งทอดมาเป็นอัลมอนด์อบ หรือลูกเดือยอบ (สูตรไม่โรยเกลือ) ประมาณ 1 กำมือ ถั่วเหล่านี้อุดมไปด้วยไขมันดีและไฟเบอร์ ช่วยลดความอยากอาหารได้ดีเยี่ยม

5. แขนงวิชโฮลวีตชิ้นเล็ก หากหิวจัด การทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนช่วยได้ โดยเลือกขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น ทำเป็นแซนด์วิชชิ้นเล็กๆ สอดไส้โปรตีนไขมันต่ำ เช่น ทูน่าในน้ำแร่ ออไก้ หรือไข่ต้ม จะช่วยให้อิ่มนานขึ้นและได้สารอาหารครบถ้วน

ปรับพฤติกรรม ลากขาดความหิวรอบดึก
วิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคือการป้องกันที่ต้นเหตุ นักโภชนาการแนะนำว่าควรรับประทานอาหารมื้อเย็นให้เพียงพอและครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเต็มที่ และควรปรับเวลาเข้านอนให้เร็วขึ้น เพราะการนอนดึกเป็นสาเหตุหลักที่กระตุ้นฮอร์โมนความหิวให้ทำงานหนักขึ้นนั่นเอง

ธรรมสำหรับคนชั่วนั้น
ไม่มีความหมายใด ๆ
เหมือนเทน้ำใส่หลังหมา
มันสลดออกเกลี้ยง ไม่มีเหลือ
หลวงปู่มั่น สุริยทัตโต



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

