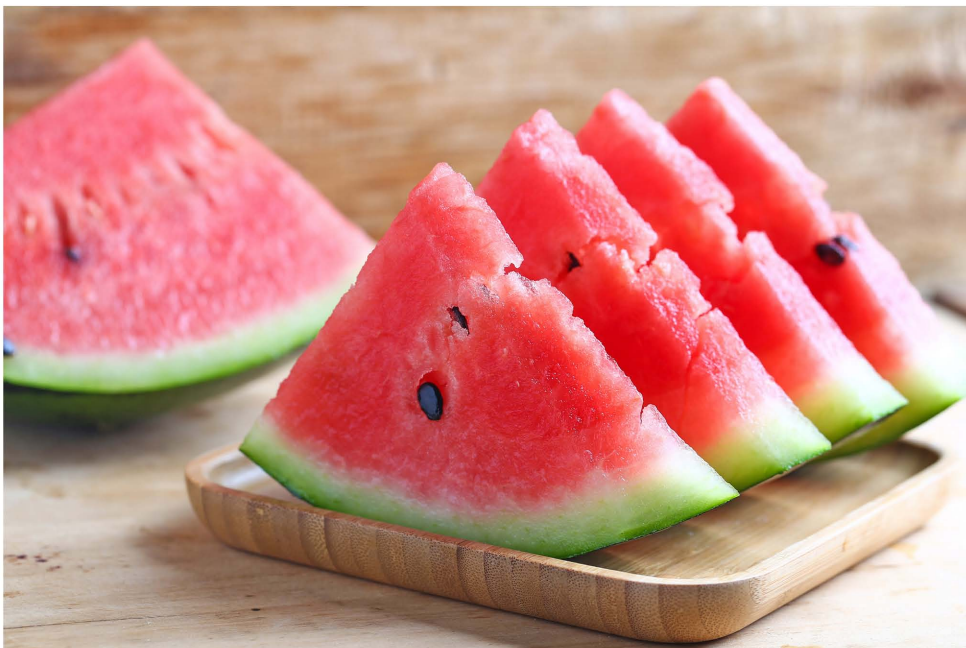


กินผลไม้หลังกินข้าว ทำให้บิดมหันต์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกว่า ที่คิด



การรับประทานผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่ดี แต่หลายคนอาจยังไม่ทราบว่า การกินผลไม้ไม่ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น มีเคล็ดลับอยู่ การกินผลไม้ตอนไหนก็ได้ตามใจชอบนั้น อาจไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดเสมอไป แม้ว่าผลไม้จะเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมาย และหลายคนคุ้นเคยกับการกินผลไม้ปิดท้ายมื้ออาหาร แต่การกินผลไม้ให้ถูกวิธี จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เหตุผลที่ไม่ควรกินผลไม้หลังอาหาร

-อาหารและผลไม้ผสมกันในกระเพาะ: เมื่อเราทานอาหารตามด้วยผลไม้ ผลไม้จะไม่สามารถผ่านไปยังลำไส้เล็กเพื่อย่อยได้ทันที เนื่องจากอาหารที่เรากินเข้าไปก่อนหน้านี้ยังอยู่ในกระเพาะและกำลังรอการย่อย ซึ่งกระบวนการย่อยอาหารนี้ใช้เวลานาน

-เกิดการหมักในกระเพาะ: การที่อาหารและผลไม้ปนกันอยู่ในกระเพาะเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดกระบวนการหมัก ซึ่งจะทำให้เกิดกรดและแก๊สในกระเพาะอาหาร

-อาการไม่สบายตัว: การเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารจากกระบวนการหมัก จะทำให้เรารู้สึกแน่นท้อง จุกเสียด และอาจมีอาการเรอบ่อยขึ้น

-ได้รับสารอาหารไม่เต็มที่ : กินผลไม้หลังอาหารนอกจากทำให้ได้รับสารอาหารจากผลไม้ไม่เต็มที่ เนื่องจากผลไม้เหล่านั้นย่อยและผ่านจากกระเพาะไปสู่ลำไส้ได้อย่างรวดเร็วกว่าอาหารอื่นๆ

ทำไมต้องกินผลไม้ตอนท้องว่าง?

-ดูดซึมสารอาหารได้ดีที่สุด: การกินผลไม้ตอนท้องว่าง จะทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารจากผลไม้ได้อย่างเต็มที่

-ช่วยระบบขับถ่าย: ใยอาหารในผลไม้จะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

-ให้พลังงาน: ผลไม้เป็นแหล่งพลังงานที่ดี ช่วยให้ร่างกายสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า

เหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก: ผลไม้มีปริมาณแคลอรีต่ำ แต่ให้ใยอาหารสูง ช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

เวลาที่ดียิ่งที่สุดในการกินผลไม้:

-ช่วงเช้า: เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายพร้อมที่จะดูดซึมสารอาหารจากผลไม้ได้ดีที่สุด

-ช่วงระหว่างมื้ออาหาร: การกินผลไม้เป็นอาหารว่างจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวือโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



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 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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

