



# อาหารมือเย็บ จำปีห้ห้ค้ไซห้

มีประโยคหนึ่งกล่าวไว้ว่า เช้าทานอย่างราชา กลางวันทานอย่างคนธรรมดา เย็นทานอย่างยาก นันก็เพราะว่าเราต้องให้ความสำคัญกับอาหารเช้ามากเป็นพิเศษ ส่วนอาหารเย็นนั้นควรรับประทานแต่พอดี ไม่หนักมากนัก นันก็เพราะว่าเป็นช่วงเวลาที่เราต้องการการพักผ่อนแล้วนั่นเอง ฉบับนี้จะมาพูดถึงความจำเป็นของอาหารเย็นต่อร่างกายว่ามีมากน้อยเพียงใด

## - ไม่ควรงดอาหารเย็น

อาหารเย็นเป็นมื้อที่ไม่ควรงด หลายคนชอบลดน้ำหนัก และก็เลือกวิธีงดอาหารเย็นเลย ซึ่งไม่ควรคะ เนื่องจากเมื่อถึงเวลาอาหาร โดยปกติร่างกายก็จะหลังกรดออกมาเพื่อทำการย่อยอาหาร ดังนั้น เมื่อไม่มีอาหารในกระเพาะ น้ำย่อยก็จะมาย่อยกระเพาะแทน ดังนั้น จึงควรลดมากกว่างด หรือทานอาหารที่ให้พลังงานน้อยที่สุด

## - โรคที่เกิดจากสาเหตุของการอดอาหาร

เริ่มตั้งแต่อาการเล็กน้อย นั่นคือ ท้องอืด ไล้มาถึงกระเพาะอาหารอักเสบ และถ้ารุนแรงมาก บางคนอาจอาเจียนเป็นเลือดได้

## - บางคนกลัวอ้วน หลังทานอาหารเย็นจึงออกกำลังกายต่อทันที จะมีผลอย่างไร

ความจริงแล้วเป็นเรื่องที่ไม่ควรนัก ถ้าเราทานอาหารภายในเวลา ๑-๒ ชม. แล้วไปออกกำลังกายทันที อาจทำให้เราเกิดอาการจุกได้ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินเรื่อย ๆ ไม่ต้องเร่ง เพราะเวลาเราเดินลำไส้จะมีการขยับตัว อาหารก็จะย่อยง่าย และยังเป็นการใช้พลังงานไปในตัวอีกด้วย

## - ในกรณีนี้คนที่ทำงานต้องการออกกำลังกาย หลังเลิกงานด้วยการเข้าฟิตเนส จะมีหลักการรับประทานอาหารเย็นอย่างไร

ความจริงแล้ว คิดจะออกกำลังกายในช่วงเย็น พอเลิกงานควรทานอาหารเบา ๆ ทานอาหารที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้ละเอียด เว้นประมาณ ๑-๒ ชม. ก่อนการออกกำลังกาย งดอาหารย่อยยาก เช่น ของมัน ของทอด อาหารที่มีกะทิเหล่านี้จะย่อยยาก

## - ความเชื่อที่ว่าหลังอาหารเย็นเสร็จไม่ควรอาบน้ำทันทีจริงเท็จอย่างไร

อันนี้เป็นเรื่องจริง เพราะเมื่อเราทานอาหาร ขณะที่ยังอาหารกำลังย่อย กระเพาะต้องทำงาน เลือดต้องถูกไปหล่อเลี้ยงกระเพาะเพื่อช่วยในการย่อย ถ้าเราไปอาบน้ำทันทีหลังอาหาร

ซึ่งโดยปกติแล้วมนุษย์เป็นสัตว์เลือดอุ่น เมื่อร่างกายโดนน้ำเย็น ๆ ก็จะทำให้เลือดจำเป็นต้องมาที่บริเวณผิวหนัง เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ดังนั้นแล้ว เลือดจึงถูกแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ซึ่งแน่นอนว่า มันต้องถูกแบ่งมาที่ผิวหนังก่อนเป็นอันดับแรก ทำให้เลือดส่งไปที่กระเพาะได้น้อย สิ่งที่เกิดขึ้นคือระบบ

การย่อยทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ท้องจะอืด แน่นท้อง จุก ดังนั้น ควรเว้นอย่างน้อยที่สุด ๓๐ นาที ซึ่งทางที่ดีที่สุดต้องประมาณ ๑ ชม. สำหรับอาหารที่ย่อยง่าย และ ๒ ชม. ถ้าเรารับประทานอาหารที่ย่อยยาก

## - เคยได้ยินมาว่าสูตรลดความอ้วนให้ทานผลไม้หรือน้ำผลไม้ตลอด ๗ วัน

สิ่งที่เราต้องกล่าวถึงข้อเท็จจริงทางการแพทย์ คือ ประการแรกในผักและผลไม้ ย่อมไม่มีโปรตีนหรือสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน เพราะฉะนั้น ใน ๗ วัน การทานอาหารที่ไม่ครบ ๕ หมู่ จึงเหมาะกับคนที่โดยปกติไม่ได้ใช้พลังงานมาก และมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ดูแลสุขภาพดี สามารถพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ และดื่มน้ำได้มาก เนื่องจากในระหว่าง ๗ วันนี้ ร่างกายจะมีการดึงโปรตีนและไขมันบางส่วนที่เก็บไว้มาใช้เป็นพลังงาน ทำให้เกิดสารของเสีย จึงจำเป็นต้องดื่มน้ำมาก ๆ ถ้าเราสามารถทำได้ และทำได้แค่ ๗ วัน ก็ไม่มีผลกระทบอะไร แต่ถ้าเราลองทดลองวิธีอื่น และต้องการลดน้ำหนัก มื้อเย็นอาจทานเป็นผักผลไม้ไม่เลือกผลไม้ที่เป็นกรด เพราะขณะท้องว่างร่างกายจะมีกรดมากอยู่แล้ว และเสี่ยงการทานผักหรือผลไม้ดิบขณะท้องว่าง เพราะจะทำให้ท้องอืดได้ แนะนำให้ทานผักสุก เช่น การลวก การต้ม แกงจืด หรือยำที่รสชาติไม่จัดมาก เช่น ยำแตงกวา ยำวุ้นเส้น ที่ไม่เผ็ดหรือเปรี้ยวเกินไป

## อาหารมือเย็บที่ควรหลีกเลี่ยง

ไม่ควรทานอาหารที่ย่อยยาก เช่น ของมัน ของทอด ถ้าต้องทานควรทานในปริมาณเล็กน้อย อาหารที่เป็นกรดมาก เพราะอาจทำให้เกิดภาวะกรดย้อนหลอดอาหารได้ สำหรับวัยผู้ใหญ่ แนะนำว่าอาหารมือเย็บควรเป็นอาหารย่อยง่าย มีโปรตีนสูง มีคาร์โบไฮเดรตบ้าง แต่ไม่ต้องมาก เช่น ข้าว ข้าวซ้อมมือ (จะทำให้อยู่ท้องกว่า) ผักลวก ผักต้ม คำนึงถึงสารอาหารที่ครบทั้ง ๕ หมู่

ทราบอย่างนี้แล้ว อาหารมือเย็บ ก็ถือเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ควรให้ความสำคัญ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ

ที่มา : คอลัมน์ Interview เขียนโดย พ.ญ.สุจิตร์น จุฑาทุทธิ เรียบเรียงโดย สุวิทย์ จารุศรีวรกุล นิตยสาร goodlife