



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : ทาน ๒ ผลไม้ หลังอาหาร ให้โทษหรือประโยชน์

โดย : admin

ลงวันที่ : ศุกร์ ที่ 6 เดือน มกราคม พ.ศ.2560

เข้าชม : 68

ในขณะที่ทุกคนกำลังทานผลไม้หลังอาหารมีหลักกันอย่างหลัดหลิน ใครจะรู้ว่าการกินผลไม้หลังอาหารให้โทษมากกว่าประโยชน์

อย่างที่ทราบกันว่า ผลไม้ ถือเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด การรับประทานผลไม้เป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโต อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ รวมไปถึงโรคมะเร็ง แต่สำหรับการกินผลไม้หลังอาหารนั้นแตกต่างออกไป

การวิจัยของคณะผู้ศึกษาในทางโภชนาการและอาหารกลุ่มหนึ่งในสหรัฐอเมริกา โรงพยาบาล LOMALINDA รัฐแคลิฟอร์เนีย สรุปว่า ผลไม้จะมีกรดซึ่งสามารถช่วยย่อยตัวเองได้ แต่ขณะเดียวกันต้องระวังว่ากินผลไม้หลังอาหารทันที ต้องรออย่างน้อยหนึ่ง-2 ชั่วโมง เพราะน้ำย่อยในผลไม้จะไปย่อยอาหารหลักจนสภาพน้ำย่อยหมดความเป็นกรดและทำให้ผลไม้ถูกย่อยและดูดซึมในลำไส้เล็กได้ช้า ซึ่งหาที่ย่อยไม่หมดจะทำให้เกิดการบูด เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร จนเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุก เสียด แน่นท้อง ดังนั้นควรกินผลไม้ก่อนอาหารหนักเพราะน้ำกรดในผลไม้จะย่อยได้ง่ายกว่า

ดร. เตโอโป แยมเลวีจิวาเมื่อผลไม้เข้าสู่ร่างกายจะมีผลเป็นต่าง เช่น ส้มหรือมะนาวที่มีรสเปรี้ยวถือว่าเป็นอาหารที่มีความเป็นต่าง ซึ่งสำคัญสำหรับการรับประทานผลไม้คือการรับประทานผลไม้ในเวลาที่ย่างปลา เพราะน้ำและกากใยในผลไม้ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายสามารถช่วยให้หน้าท้องได้ หากกินผลไม้แล้วจะกินอาหารอื่นตาม ก็ควรรออย่างน้อย 20-30 นาที เพื่อให้ผลไม้ที่กินเข้าไปตกสู่ลำไส้เล็กและดูดซึมสารอาหารจากผลไม้เข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังทำให้ผิวหนังมีน้ำมีนวลสดใส ร่างกายแข็งแรงและอายุยืนอีกด้วย

ดร.เออร์เบิร์ต เอ็ม. เชลตัน ผู้เชี่ยวชาญเรื่องโภชนาการของสหรัฐฯ ที่เห็นว่า อาหารหลักจะใช้เวลาย่อยประมาณ 4 ชั่วโมง ซึ่งหากกินผลไม้ตามลงไปแทนที่จะผ่านไปยังลำไส้เล็กได้เลยก็จะถูกขวางโดยอาหารหลักที่ย่อยอยู่ คุณค่าของผลไม้จะให้ประโยชน์กับเราไม่เต็มที่ อีกทั้งยังกลายมาเป็นข้อเสียต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดายที่จะไม่ได้รับคุณค่าของผลไม้อย่างที่ควรจะเป็น

ควรต่อไป อดใจรอสัก 1-2 ชั่วโมง ค่อยทานผลไม้ตาม เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่

<http://www.thaihealth.or.th/Content/26269-ทาน%20ผลไม้%20หลังอาหาร%20ให้โทษหรือประโยชน์.html>