

กินผลไม้อย่างไรให้ได้รับประโยชน์สูงสุด



หลายคนชอบกินผลไม้ แต่ทราบหรือไม่ว่ากินอย่างไรให้ได้คุณประโยชน์สูงสุด

ผลไม้ เป็นสิ่งจำเป็นที่คนเราควรรับประทาน เพราะในผลไม้มีกากใยอาหาร และวิตามิน เกือบครึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอยู่มากมาย อีกทั้งน้ำและกากใยในผลไม้ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย จึงช่วยลดน้ำหนักได้ และร่างกายจะใช้ประโยชน์จากผลไม้สูงสุด ต่อเมื่อคนนั้นต้องกินผลไม้อย่างถูกวิธี คือ

การกินผลไม้ขณะที่ท้องว่าง ไม่ควรกินผลไม้พร้อมกับหรือหลังอาหารอื่นๆ หรือหากกินผลไม้แล้วจะกินอาหารอื่นตาม ก็ควรรอเวลาอย่างน้อย 20-30 นาทีเพื่อให้ผลไม้ที่กินเข้าไปตกสู่ลำไส้เล็กและดูดซึมสารอาหารจากผลไม้เข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่

เหตุผลที่ห้ามกินผลไม้หลังอาหาร

เมื่ออาหารตกถึงกระเพาะจะใช้เวลาย่อยประมาณ 4 ชั่วโมง หากกินผลไม้ตามลงไปแทนที่จะผ่านไปยังลำไส้เล็กได้เลยก็จะต้องถูกขัดขวางจากอาหารที่รอการย่อยเหล่านั้น ระหว่างนี้ทั้งอาหารและผลไม้ที่ผสมกันในกระเพาะจึงอาจทำให้เกิดการหมักบูด เกิดแก๊ส ซึ่งมีผลให้เกิดอาการแน่น จุก หรือไม่สบายท้องได้

คุณค่าของผลไม้จะให้ประโยชน์กับเราเต็มที่เมื่อกินขณะท้องว่าง แต่หากใครที่กินผลไม้ไม่ถูกวิธี แต่ไม่รู้สึกละแอะอะไร ก็แสดงว่าร่างกายคุณปรับตัวได้ดีแต่คุณอาจไม่ได้รับคุณค่าของผลไม้เต็มที่อย่างที่ควรจะเป็น ดังนั้นหากใครที่กินอาหารแล้วต้องการกินผลไม้ตาม ควรรอเวลาให้อาหารที่กินเข้าไปก่อนหน้านั้นย่อยหมดก่อน แล้วจึงค่อยกินผลไม้

คำแนะนำการกินผลไม้

- หากเป็นอาหารเบาๆ เช่น สลัดผักสด ใช้เวลารอประมาณ 2 ชั่วโมง
- หากคุณเพิ่งกินอาหารหนักอย่างเช่น ข้าว หรือเนื้อสัตว์ ที่ใช้เวลาย่อยนานขึ้น ก็อาจต้องรอนานขึ้นอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
- หากกินอาหารหลายๆ อย่างรวมกัน มีกากใยน้อย ย่อยยากขึ้น ก็อาจใช้เวลามากถึง 8 ชั่วโมงเลยทีเดียว ซึ่งไม่แนะนำให้กินผลไม้ตามไปในช่วงเวลานั้นเลย

****ดังนั้น เวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะกินผลไม้ คือ ช่วงเช้าของทุกวัน ตั้งแต่ตอนตื่นจนถึงเที่ยงเนื่องจากร่างกายจะช่วยให้เรามีพลังงานเหลือเฟือไว้ใช้ประโยชน์กับกิจกรรมอื่นๆ อีกทั้งช่วยให้สุขภาพดี กระชุ่มกระชวย อยู่เสมอ ****