



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อาการง่วงหลังกินอาหาร ทำให้ "อ้วนลงพุง"

“หนังท้องตึง...หนังตาก็เริ่มหย่อน” เชื่อว่าช่วงของการ Work from home อย่างนี้ทุกคนคงเจอกับปัญหานี้อยู่ กักตัวทำงานที่บ้าน ตุนอาหารไว้เพียบ อีกทั้งมีอาหาร delivery อำนวยความสะดวก เมื่อกินอิ่มแล้วก็ง่วง หมดตะจิตะใจในการทำงาน เชื่องช้า และง่วงซึม จริงๆ แล้วอาการเหล่านี้ คืออาการของ “Food Coma”

Food Coma คืออะไร เกิดขึ้นจากอะไร??? Food Coma หรือทางการแพทย์เรียกว่า Postprandial Somnolence เป็นอาการง่วง ที่เกิดขึ้นหลังจากการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) มากจนเกินไป โดยเฉพาะแป้งย่อยยาก อาทิเช่น ขนมหรืออาหารที่เป็นแป้งทอด หรือขนมของหวานที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ส่งผลให้มีอาการง่วงหงาวหาวนอน ส่งผลให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ รวมถึงทำให้เกิดอาการแน่นท้อง อืดท้อง และที่อันตรายที่สุด คือส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนลงพุงได้

นอกจากนี้ ยังมีตัวแปรที่เป็นสาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ เมื่อร่างกายย่อยอาหารให้กลายเป็น น้ำตาลกลูโคสและซูโคส ทำให้ปริมาณน้ำตาลในร่างกายเราสูงขึ้น ร่างกายของเราจึงหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน เพื่อเปลี่ยนน้ำตาลในร่างกายไปเป็นไขมันลดระดับน้ำตาลในเลือดให้กลับมาอยู่ในสภาพปกติ กระบวนการเหล่านี้ทำให้ร่างกายหลั่งสาร เซโรโทนิน สารซึ่งทำหน้าที่เพิ่มความสงบจากคาร์โบไฮเดรต และสารเซโรโทนิน ส่งต่อไปยังต่อมไพเนียลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสมองส่วนกลางที่ช่วยการกระตุ้นสารเมลาโทนิอันเป็นสารแห่งการนอนหลับออกมาปรับเปลี่ยนระบบนาฬิกาของร่างกาย เราจึงรู้สึกง่วงนอนแม้ในเวลากลางวันนั่นเอง

หลังจากการรับประทานอาหารมื้อหนัก ร่างกายของคนเราจะมีการกลไกสั่งให้ร่างกายใช้พลังงานไปกับการย่อยอาหารที่เพิ่งกินมามากขึ้น ส่งผลลดพลังงานที่จะไปเลี้ยงร่างกายในส่วนอื่นๆ ลง ทำให้ร่างกายอยากจะทำเฉื่อย ไม่มีแรง และนอกจากนี้หลังจากที่เรารับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ร่างกายจะหลั่งอินซูลินเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ซึ่งกระบวนการนี้จะส่งผลให้สมองหลั่งสารแห่งการนอนหลับออกมามากขึ้น คือ “เซโรโทนิน” และ “เมลาโทนิ” จึงทำให้เรารู้สึกง่วงนอนแม้จะเป็นช่วงกลางวันก็ตาม สำหรับวิธีแก้ไขอาการ Food Coma

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนัก เช่น อาหารบุฟเฟต์ อาหารฟาสต์ฟู้ด
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกแป้งย่อยยาก อาทิเช่น ขนม/อาหารประเภทแป้งทอด ของหวานต่างๆ
- เคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างช้าๆ กินอาหารพอดีคำ ลดความเร็วในการกินอาหารลง เพื่อให้กระเพาะอาหารไม่ต้องทำงานหนักในการย่อยอาหาร
- เลือกผลไม้หวานน้อยแทนของหวาน หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

- ทำกิจกรรมเบาๆ หลังรับประทานอาหาร 10-15 นาที หลังรับประทานอาหารควรทำกิจกรรมอื่นๆ ทำก่อนที่เริ่มจะทำงาน เช่น เดินเล่นแกว่งแขน เดินขึ้นลงบันได หรือกิจกรรมที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

นอกจากนั้น กินแล้วนอน ไม่ได้เป็นงู แต่เป็นโรค! เสียงสารพัดปัญหาสุขภาพ หนึ่งในกิจกรรมที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ก็คือ การกิน ซึ่งการกินก็มีทั้งการกินอาหารมื้อหลัก หรือ การกินอาหารว่าง และไม่ว่าจะเป็นการกินประเภทใดก็ตาม เมื่อกินเสร็จควรงดเว้นจากการทำกิจกรรมอื่น ๆ หลังการกินทันที โดยเฉพาะการกินแล้วนอน เพื่อให้ร่างกายเกิดการย่อยที่สมบูรณ์

แต่ในบางครั้งบางที่มีอาหารค้างก็ใกล้กับเวลานอนซะเหลือเกิน หรือ บางท่านเมื่อกินอิ่มก็เกิดอาการง่วงจนกินอิ่มแล้วนอน และเป็นที่มาของบทความนี้ว่าหากกินแล้วนอนจะเป็นอย่างไร หรือ กินแล้วนอนอันตรายไหม เราไปพบกับคำตอบเหล่านี้พร้อม ๆ กันเลย หลังจากที่เรากินอาหารเข้าไป ร่างกายของเราก็จะเกิดกระบวนการย่อย โดยเริ่มตั้งแต่การย่อยด้วยฟันและน้ำลายภายในช่องปาก ซึ่งเป็นทั้งการย่อยเชิงเคมี และการย่อยเชิงกล จากนั้นอาหารก็จะเคลื่อนที่ผ่านหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ไปยังลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ตามลำดับ ซึ่งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหารทั้งหมดเหล่านี้มีส่วนที่เชื่อมต่อกันในแนวเส้นตรง หากคุณกินแล้วนอน อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อยก็จะเปลี่ยนจากการตั้งตัวในแนวตั้ง มาเป็นการอยู่ในแนวนอนหรือ แนวยราบได้ ซึ่งก็อาจทำให้เกิดการย้อนกลับของสารคัดหลั่งทั้งน้ำย่อย และ เอนไซม์ต่าง ๆ ในร่างกายจากอวัยวะหนึ่งไปสู่อีกอวัยวะหนึ่งได้ ส่วนนี้ก็จะทำให้ผู้ที่กินเสร็จแล้วนอนมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคต่าง ๆ ดังนี้

1.โรคกรดไหลย้อน โดยปกติน้ำย่อยจะมีสถานะที่เป็นกรด มีมากบริเวณกระเพาะอาหาร น้ำย่อยจะถูกหลั่งออกมา เมื่อมีอาหารไปกระตุ้น หรือ ถึงเวลาที่ต้องกินอาหาร เมื่อคุณกินแล้วนอน น้ำย่อยเหล่านั้นก็จะเกิดการไหลย้อนจากกระเพาะอาหารไปยังหลอดอาหาร และ ไปยังลำคอ จนทำให้เกิดการแสบ การระคายเคืองอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารได้ การกินแล้วนอน กรดไหลย้อนติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็จะนำไปสู่ความเสียหายของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารแบบถาวร

2.โรคท้องอืด เป็นโรคที่มีลม หรือ แก๊ส ในกระเพาะอาหารมากเกินไป ทำให้เกิดความอึดอัดไม่สบายตัวไม่สบายกายได้ ส่วนนี้ก็มีสาเหตุมาจากการกินแล้วนอนอีกเช่นกัน เพราะการทำงานที่ดีที่สุดของอวัยวะในระบบย่อยอาหาร คือ การทำงานในแนวตั้ง แต่เมื่อใดก็ตามที่คุณเปลี่ยนจากแนวตั้งเป็นแนวยราบด้วยการนอน ก็จะทำให้อวัยวะเหล่านั้นทำงานได้ไม่เต็มที่ เมื่อทำงานไม่เต็มที่ ประสิทธิภาพการย่อยอาหารก็จะลดลง แล้วนำไปสู่แก๊สหรือลมในกระเพาะอาหาร ในบางรายที่เป็นโรคท้องอืดจะมีอาการนอนไม่หลับ หรือ นอนยากตามมาด้วย

กินแล้วนอน อันตรายไหม? คำถามในข้อนี้สามารถตอบตามหลักวิทยาศาสตร์ได้เลยว่าจริง ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากในปกติเมื่อเรากินอาหารเข้าไป อาหารเหล่านั้นจะถูกย่อยและแปรเปลี่ยนไปเป็นพลังงานให้



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ร่างกายได้นำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่วนพลังงานที่เกินพอดีก็จะถูกนำไปเก็บสะสมไว้ในร่างกายตามรูปแบบต่าง ๆ หนึ่งในนั้นก็คือ รูปแบบไขมัน ที่มาของความอ้วน หรือ โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจ อย่างโรคไขมันในเส้นเลือดอุดตัน เป็นต้น และยิ่งเมื่อคุณกินแล้วนอนก็จะไม่เกิดการใช้พลังงานใด ๆ เลย หรือ มีการใช้พลังงานของระบบประสาทอัตโนมัติเท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นการใช้พลังงานที่น้อยมาก พลังงานโดยส่วนใหญ่ก็จะถูกแปรเปลี่ยนไปเก็บไว้ในร่างกาย หากพลังงานเหล่านั้นแปรเปลี่ยนเป็นไขมันก็จะทำให้เกิดความอ้วน โดยเฉพาะการอ้วนลงพุงขึ้นได้

หลังกินข้าวควรทำอะไร กินข้าวเสร็จก็ขี้โม่งถึงนอนได้ เมื่อเราทราบแล้วว่าหลังจากที่กินข้าวเสร็จไม่ควรนอนทันที คำถามถัดมาในใจของหลาย ๆ ท่านก็คือ แล้วควรรอนานเท่าไรถึงจะนอนได้ ในส่วนนี้เราก็เตรียมคำตอบมาให้แก่ทุกท่านเช่นกัน โดยหลังจากกินข้าวเสร็จควรรอประมาณ 3 ชั่วโมงก่อน จากนั้นจึงนอนได้ เพื่อให้ร่างกายเกิดการย่อยอย่างเต็มที่ ส่วนกิจกรรมที่คุณไม่ควรทำทันทีหลังกินข้าวเสร็จนอกจากการนอนก็มีดังนี้

กิจกรรมที่ไม่ควรทำทันทีหลังกินข้าวเสร็จ การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะการออกกำลังกายนั้นจะเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ อย่างการเล่นโยคะก็ไม่ควรที่จะทำกิจกรรมนี้หลังเพิ่งกินเสร็จใหม่ ๆ การทำงานที่ต้องใช้แรงงาน หรือ มีการใช้กำลังอย่างหนัก ถ้าจะเปรียบแล้วการทำกิจกรรมเหล่านี้ก็เหมือนกับการออกกำลังกายอย่างหนัก ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่แนะนำให้ทำหลังกินข้าวเสร็จ การโดยสาร โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเมารถ เพราะจะทำให้เกิดการคลื่นไส้อาเจียนได้

สรุป กินแล้วนอนเป็นพฤติกรรมที่เรามักถูกสอนมาตั้งแต่ยังเด็กว่าไม่ควรทำ ทั้งนี้บางท่านก็อาจคิดว่าแค่เป็นกुकุโลบายให้เราไม่ขี้เกียจแล้วไปช่วยล้างจานก็เป็นได้ แต่เมื่อได้อ่านบทความกันแล้ว ก็จะพบว่าการไม่ให้กินแล้วนอนทันที ไม่ได้เป็นเพียงแต่กุกุโลบายไม่ให้เราขี้เกียจ ยังมีส่วนของสุขภาพ ซึ่งมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มายืนยันด้วย ดังนั้นไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดคุณก็ไม่ควรกินแล้วนอน เพื่อหลีกเลี่ยงโรคหรือปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้น

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : MGR Online <https://shorturl.asia/uydZm>/ออลส์เวล ไลฟ์ <https://shorturl.asia/cHuCK>