

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “3 วิธีแก้ง่วง หลังกินข้าวกลางวัน”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ คนจำนวนมากมักจะมีอาการง่วงนอนในระหว่างวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังรับประทานอาหารเที่ยง ทั้งนี้ อาการง่วงนอนในตอนกลางวันและตอนหลังอาหารเที่ยงนั้นมีสาเหตุ และมีวิธีการป้องกัน ดังนี้ ครับ/คะ

สาเหตุสำคัญที่อาจทำให้คนส่วนใหญ่รู้สึกง่วงนอนมากกว่าปกติทั้งที่เข้านอนตามเวลาปกติ คือร่างกายขาดธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโปรตีนฮีโมโกลบินในเลือด การขาดธาตุเหล็กทำให้ความสามารถในการนำออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ของร่างกายของโปรตีนฮีโมโกลบินลดลง ส่งผลให้เกิดอาการหายใจถี่และหายใจสั้น อัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายลดลง รู้สึกห่มหมองในตอนกลางวัน มีปัญหาในการนอนหลับ จนเป็นเหตุให้รู้สึกง่วงนอนตลอดเวลา นอกจากนี้การขาดธาตุเหล็กยังก่อให้เกิดภาวะโลหิตจางซึ่งจะทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย วิงเวียนศีรษะและง่วงนอนด้วย ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ขาดคุณค่าสารอาหาร โดยเฉพาะผู้หญิงที่มักจะสูญเสียเลือดผ่านประจำเดือน ควรหันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ และอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ได้แก่ โยเกิร์ต ลูกพรุน ตับสัตว์ ไข่ หอยลาย ผักกาดกวางตุ้ง ผักปวยเล้ง และผลิตภัณฑ์เสริมธาตุเหล็ก เช่น โยเกิร์ตหรือเครื่องดื่มเสริมธาตุเหล็ก เป็นต้น และการรับประทานอาหารเที่ยงจะไปเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลให้เซลล์สมองผลิตโปรตีนสารสื่อประสาทที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวของสมองชื่อ Orexin ได้น้อยลง จึงส่งผลให้คนรู้สึกง่วงนอนหลังมื้ออาหาร

โดยปัจจัยสำคัญในการป้องกันอาการง่วงนอนหลังอาหารมื้อเที่ยง คือการป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำได้ดังนี้

1. **รับประทานอาหารอย่างช้าๆ และเคี้ยวให้ละเอียด** การเคี้ยวอย่างช้าๆ นอกจากจะค่อยๆ เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดอย่างช้าๆ แล้วยังทำให้รู้สึกอิ่มไว ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้รู้สึกง่วงนอนหลังมื้ออาหารและป้องกันไม่ให้อ้วนง่ายด้วย

2. **รับประทานอาหารที่เคี้ยวและสาหร่ายก่อน** เส้นใยอาหารที่มีอยู่ในผัก เห็ด และสาหร่ายทะเล เป็นต้น จะช่วยชะลอการย่อยและการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย การรับประทานอาหารดังกล่าวก่อนแปรงช่วยป้องกันการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

3. **เลือกรับประทานอาหารที่ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นได้ง่าย** วิธีนี้ทำได้โดยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูงและแป้งขัดขาว แต่เลือกรับประทานข้าวกล้อง ไซบะ และเมล็ดธัญพืช ที่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

ท่านผู้ฟังครับ/คะ หากกำลังประสบปัญหาง่วงนอนตลอดวันและหลังมื้อเที่ยงก็ลองนำวิธีการไปใช้ดู แต่ทั้งนี้ อีกวิธีการที่สำคัญมากในการป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ คือการสร้างสุขลักษณะนิสัยการนอนที่เป็นเวลาให้ได้อย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมงครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “3 วิธีแก้ง่วง หลังกินข้าวกลางวัน”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย ฐิติมา มัทธนขจร

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : [www.sanook.com](http://www.sanook.com)