

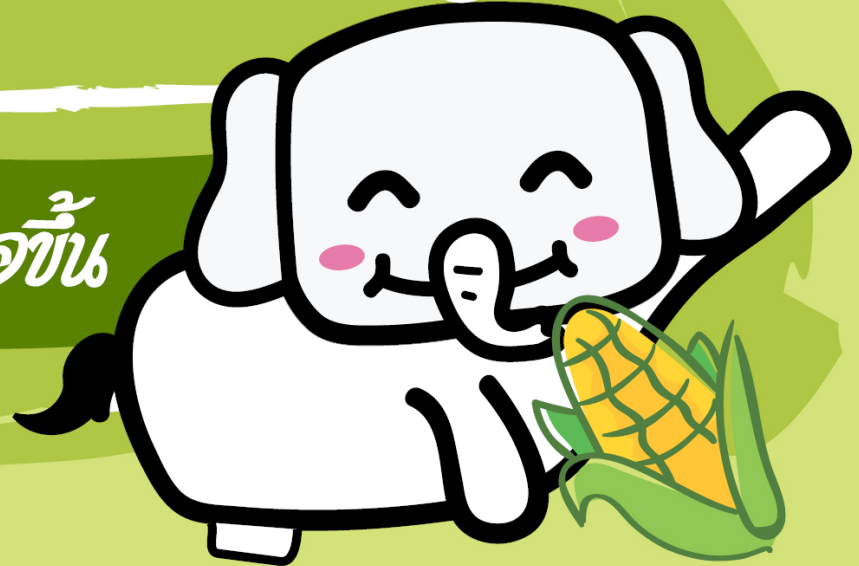


กินมือเที่ยง

ทำไมของจัง?



ใครเป็นมั้ง ขอให้ยกมือขึ้น





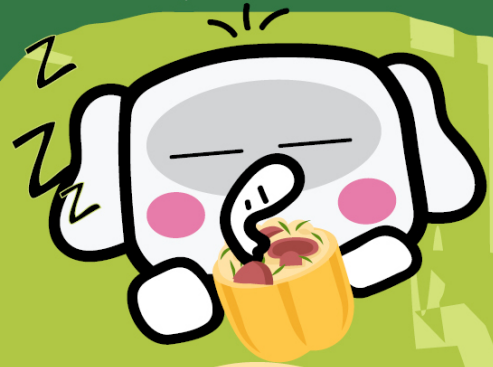
กินมือเที่ยงแล้วรู้สึกง่วง!

รู้หรือไม่ว่า?

อาการง่วงนอนหลังกินอาหารทางการแพทย์ เรียกว่า “ฟู้ดโคมา” (Food Coma)

ร่างกายใช้พลังงานในการย่อยมากกว่าปกติ ส่วนอื่นของร่างกายจึงได้พลังงานน้อยลง

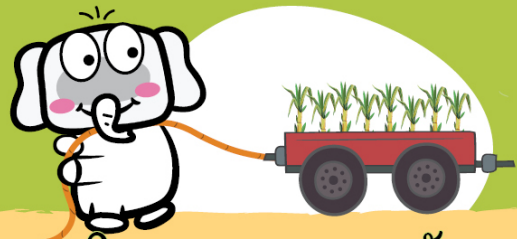
ร่างกายผลิตอินซูลินมากเกินไป จึงขับฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึก “ง่วง”



วิธีแก้ไข



เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง



หากิจกรรมเบาๆหลังอาหาร

ไม่ทำอะไรแต่ก็ง่วง
จึง **ลาออก** ไปนอนพักผ่อนยาวๆไปจ้า

