

กินดีก็ไม่ดีใครๆ ก็รู้ แต่ถ้าวความหิวไม่ปราณี แสบท้องจนนอนไม่ได้ จะทำยังไงดีล่ะ?! อะไรกินได้และอะไรกินไม่ได้

กินได้

น้ำเต้าหู้

น้ำเต้าหู้ที่มีขายทั่วไปในตลาดได้รุ่ม เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับบรรเทาความหิวยามกลางคืน นอกจากจะอุ่นท้องแล้ว ยังมีกรดอะมิโนทริปโตแฟนที่ช่วยให้คุณหลับสบายอีกด้วย ควรเลือกดื่มแบบที่ไม่เติมน้ำตาลและธัญพืชอะไรเลย ระบบย่อยจะได้ไม่ต้องทำงานหนักมากนัก แต่หากติดหวานก็พออนุโลมใส่น้ำตาลได้ 1 ช้อนชา

สม

สมเป็นผลไม้ที่มีสารอาหารมากมายทั้งวิตามินเอ บี ซี และอื่นๆ แต่ก็มีน้ำตาลสูงเช่นกัน เวลากินต้องกินทั้งผลเท่านั้น ไม่ควรดื่มเฉพาะน้ำสมคั้น เพราะจะให้น้ำตาลในปริมาณเกินพอดี หากคุณกินแล้วต้องกลับไปทำงานต่อ รสเปรี้ยวๆ หนอยของสมจะช่วยลดความเครียดและทำให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้น

แอปเปิ้ล

ถ้าเป็นแอปเปิ้ลเขียวก็ดี แต่ถ้าไม่มี แอปเปิ้ลแดงก็ได้ เพราะผลไม้ชนิดนี้มีใยอาหารสูง ทำให้คุณอิ่มท้อง แต่มีแคลอรีค่อนข้างต่ำ ลูกขนาดประมาณหนึ่งกำมือให้พลังงานไม่ถึง 60 แคลอรีด้วยซ้ำ

น้ำเปล่า

หากคุณจำเป็นต้องอยู่ดึก ควรจิบน้ำเปล่าเรื่อยๆ เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำ และให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นลองดื่มน้ำสักแก้วสองแก้ว รอสัก 10 นาที หากท้องยังร้องไม่หยุด ค่อยตรงเข้าไปคนดูเย็นหาตัวช่วยบรรเทาความหิวอื่นๆ

อย่าได้กินเด็ดขาด

กล้วยหอม

กล้วยหอมจัดเป็นอาหารเพิ่มพลังงาน เพราะมีแคลอรีสูงมากถึงประมาณ 100 แคลอรีต่อผล เคยมีผลจากการวิจัยพบว่าแค่กล้วยหอมเพียง 2 ผล ก็สามารถให้พลังงานได้มากถึง 90 นาที แม้กล้วยหอมจะอุดมไปด้วยโพแทสเซียมที่เหมาะสมกับคนที่มีการออกกำลังกาย ก็ไม่ใช่อาหารที่เหมาะสมสำหรับรับประทานยามไกลเขานอนอยู่ดี

โจ๊ก

คุณอาจคิดว่าอาหารอ่อนๆ อย่างโจ๊กหรือข้าวต้ม เป็นอาหารย่อยง่ายเหมาะกับการกินยามดึก แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่เลย ทั้งสองอย่างให้พลังงานที่ค่อนข้างสูง แลมนเนื้อสัตว์ที่ใส่ลงไปยังทำให้ระบบย่อยต้องทำงานหนักอีกด้วย

นม/โยเกิร์ต

นมวัวและโยเกิร์ตมีไขมันจากสัตว์ซึ่งจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในย่อยมากกว่าน้ำเต้าหู้ เหมาะสำหรับกินในยามเช้ามากกว่ากลางดึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งโยเกิร์ต ถ้าเป็นธรรมชาติอาจจะพอโอ.เค. แต่ถ้าเป็นรสต่างๆ ที่ผสมผลไม้เชื่อมลงไป น้ำตาลก็จะยิ่งพุ่งสูง