



จริงหรือ คนเราไม่ควรทดมื้อเย็น ถ้าไม่อยากอ้วน

มีการแพร่กันว่า

“ การรับประทานอาหารในตอนเย็น เป็นการได้รับพลังงานที่ไม่จำเป็น เพราะใกล้กับเวลาnoonจะทำให้อ้วน ”



หากกระเพาะทำการหลั่งน้ำย่อยแล้วไม่มีอาหารให้ย่อย ในระยะยาวอาจส่งผลให้เกิดแพลงในกระเพาะอาหารได้

วิธีที่ถูกต้องในการกินมื้อเย็น



1. รับประทานอาหารที่มีแคลอรีน้อย ๆ เช่น ผักลวก ผักต้ม



2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก เช่น ของมัน ของทอด



3. ควรหลีกอาหารที่เป็นกรดมาก เพราะอาจทำให้เกิดภาวะกรดย้อนในหลอดอาหารได้



- ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังรับประทานอาหารเย็น
- อาจเกิดอาการท้องอืด แน่นท้องได้



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

LINE@ /FDATHAI