



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

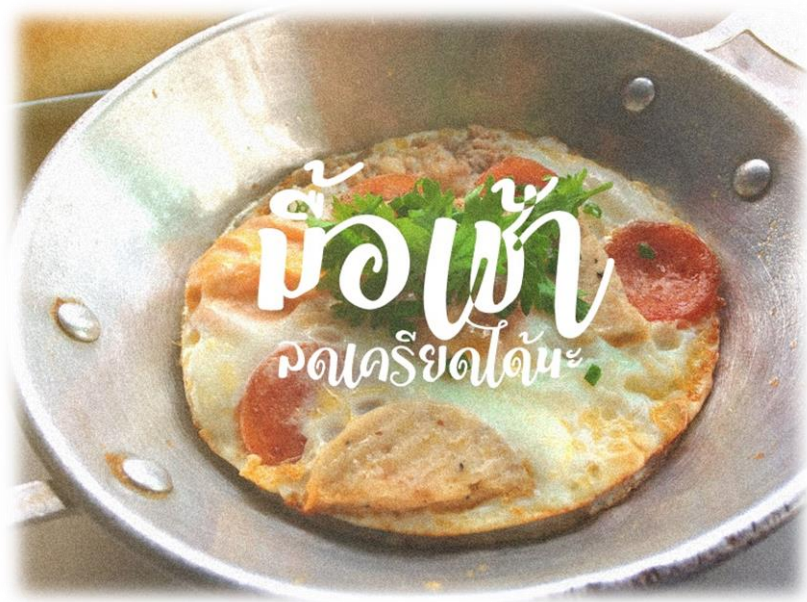
www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

มือเท้า ลดเครียดได้นะ

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน



ชีวิตคนในเมืองมักจะได้ไม่กินอาหารเช้า เพราะความเร่งรีบ คุณเคยสังเกตตัวเองไหมว่า การไม่ได้กินอาหารเช้า ในวันนั้นคุณรู้สึกง่วงตัวเองจะหงุดหงิดเป็นพิเศษและอารมณ์จะอ่อนไหวง่าย

นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมัน พบว่า คนที่กินอาหารเช้าบ่อยๆทำให้ง่วงเกิดความเครียดได้มากเท่านั้น และอารมณ์จะอ่อนไหวง่าย หงุดหงิดง่าย ในทำนองเดียวกันหากคุณกินอาหารมื้อกลางวันที่ไม่เพียงพอ น้อย ก็จะมีผลเช่นเดียวกัน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า อาหารที่กินเข้าไปมีผลต่ออารมณ์และความเครียด

เขาได้ทำการศึกษาโดยแบ่งคนออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกให้กินอาหารเช้าและกลางวันตามปกติ ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งจะให้กินอาหารที่มีพลังงานต่อมื้อต่ำ เขาพบว่า มีความแตกต่างกันเล็กน้อยในเรื่องอารมณ์ แต่กลุ่มที่ได้รับพลังงานต่ำจะเกิดความเครียดขึ้นมีความกระวนกระวายและมีความอดทนน้อยลงในการทำงาน

ส่วนที่อังกฤษเขาได้แสดงผลการศึกษาการกินอาหารเข้าที่มีไขมันมากกว่า จะทำให้สมองทำงานช้าลง เหนื่อย ล้า ขาดความคิดสร้างสรรค์ และมีความเพ้อฝันมากขึ้น University of Sheffield ได้ตรวจสอบ พบว่า ในกระบวนการย่อยไขมันจะไปลดความกระฉับกระเฉง ความคล่องแคล่วว่องไว และความละเอียดลออลง

ในบทความดังกล่าวยังได้เปรียบเทียบความสำคัญของอาหารแต่ละมื้อว่า อาหารเช้าเปรียบเหมือนพระราชอาอาหารกลางวันเปรียบเหมือนพระราชินี ส่วนอาหารมื้อค่ำเปรียบเหมือนยาจก ใครจะเน้นหนักมื้อไหนก็คิดดูเอาเอง



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นั่งไขว่ห้าง...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116