

Life Style : สุขภาพ

วันที่ 16 เมษายน 2553 04:00

7 พฤติกรรมกินยอดแย่แถมเร็ว

โดย : นพ.กฤษดา ศิรามพุช, พม. (จฬาฯ)



คนจีนเชื่อว่า กินทั้งที่ต้องกินให้ดี กระเพาะจะได้ไม่ตำด้วยอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ไม่ย่อยไปจนถึงคลื่นไส้อาเจียนเวียนศีรษะ

ดังนั้น [อาหาร](#)ชั้นเหล่าที่จุ่มโพโซฟิมีอนั้นจึงเน้นหมักเปิดไถ่เป็นหลัก ฟวงด้วยของหายากอย่างหูลจลาม,ปลิงทะเล,เป่าซ้อ,รังนกและของหายากอีกมาก

เพื่อให้ถูกใจเจ้าสัววัดถุดิมโหนว่าอายุวัฒนะก็ใส่เข้ามา อันโหนว่าไว้วัดก็ต้องมีให้ ส่งขึ้นโต๊ะตั้งแต่เจ้าสัวถึงสองเต้ในวังหลวงแต่ใจสองเต้จึงมีสั้นยาวว่าถึงหมื่นปีเลยเฉลี่ยแล้วมีพระชนมายุกันแค่ 37 ปีครึ่งเท่านั้น ทั้งที่**อาหาร**การกินก็ถือว่าเลิศสุดในแผ่นดิน ไช้โป่งก็ยังไม่ตั้ง หรือชั้นที่อุ้มก็ไม่ได้เกิดบ่อยนัก

ดังนั้นความลับน่าจะอยู่ที่**อาหาร**มากกว่าเพราะว่าการกิน**อาหาร**ดีเหล่านี้ถือเป็นการ "กินดี" หรือ "กินของดี" ต้องแยกกันให้ดีทีเดียว

"ปากศิลป์"กินเรียกโรค

ในเมื่อเราเลี้ยงกินไม่ได้ แต่เราสามารถเลือก "กินดี" ได้นี้ครับ โดยการกินดีสไตลอายุวัฒนะก็ไม่ไช่หมายถึงกินแพงหรือกิน**อาหาร**สองเต้แต่อย่างใด จะกินข้าวแกงตามสั่งอย่างผู้เขียนก็ได้ ซึ่งไม่ว่าจะกินอะไรขอให้เลี้ยงส่งต่อไปนี้ที่ชื่อเรียกว่า Hall of shame ของการกิน 5 ประการได้แก่

- 1) กินมือใหญ่ ฝึกฝในบุฟเฟต์อันนี้อันตรายครับ ชอบบุฟเฟต์ได้ไม่เป็นไรแต่ลองกินให้อิ่มพอดีดูสิครับจะมีมีความสุขกว่ามาก ได้รัฐสหมุเป็นหมู,ปลาเป็นปลาอย่างไม่ผสมปนเปกันจนแยกไม่ออกแล้วเดินจากไปด้วยความพะอืดพะอมคลื่นไส้ นอกจากทรมานแล้วยังเสียสุขภาพมากด้วย
- 2) กินจุบจิบ อันนี้ต่างกับกินน้อยแต่กินบ่อยตรงที่กินไม่เลือกเวลาแล้วของกินนั้นก็ช่วยทำลายสุขภาพอีกส่วนหนึ่งได้แก่ ลูกอม,ขนม,ผลไม้ดอง และอีกมากที่เพื่อนรักมานำเสนอให้ถึงโต๊ะ ทั้งที่กินข้าวเที่ยงยังไม่ทันเรียงเม็ดดีแต่มีขนมมาจอร์อคิวแล้ว ทำให้ตบอ่อนต้องฉีดธาตุลดน้ำตาลออกมาอยู่ตลอดซึ่งจะยิ่งกระตุ้นให้น้ำตาลต่ำและหิวบ่อยขึ้นได้
- 3) กินดึก ข้าวต้มกัวยร้อนๆนอนหลับสบายหรือทำงานดึกกินดึก อย่างนี้จะทำให้ร่างกายโทรมเร็วครับเพราะแทนที่โกรทฮอร์โมนจะได้หลังกลับต้องไช้ทรัพยากรที่ควรซ่อมแซมมาทำงานบึบไส้บีบพุ่งย่อย**อาหาร**อีก นอกกินนอนไม่หลับแถมไม่นานก็อ้วนลงพุง
- 4) กินหวานจัด กินของควอ้มแล้วต้องดมท้ายด้วยของหวานหรือว่าชอบทานแป้งกับน้ำตาลหนักแต่ละมีอะชวานให้มือต่อไปทิวเร็วขึ้น นี้คืออาการหนึ่งของ "โรคติดแป้ง(Carbohydrate addiction)" ซึ่งนอกจากทำให้ "อ้วนเลือกได้" แล้วยังทำให้หงุดหงิดงายอีกด้วย
- 5) กินแล้วนอน จะกลายเป็นงูหูลจลามตามผู้ใหญ่ชอบล้อหรือไม่ใส่ใจเลย แต่เรื่องควรห่วงกว่านั้นคือ "กรดไหลย้อน(GERD)" จะถามหาครับแล้วจะทำให้กลายเป็นคนหลับไม่ลึก ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่นเท่าที่ควร
- 6) กินไปดื่มไปหรือสูบบไป ทำให้ได้แคลอรีเกินทั้งจากอัลกอฮอล์และทำให้เกิดเหงาปากอยากสูบบุหรี่ฟวงเข้ามาด้วย รวมความแล้วคือทำให้กินนานอ้วนขึ้นแล้วยังไปกระตุ้นให้ดื่มหนักบวกสูบจัดขึ้นด้วย
- 7) กินนั่งแช่ จะทำให้ปากว่างแล้วเผลอกินเข้าไปอีก โดยเฉพาะถ้ามีของกินอยู่ตรงหน้าด้วย กินไปแบบนั่งสัมนาไปอย่างนี้จะทำให้น้ำหนักตัวขึ้นได้มากอย่างนึกไม่ถึง

นอกจากนั้นแล้วการกินยังช่วยบอก "ชาติตระกูล" ได้อีกด้วย อย่างคนจีนก็มีวิธีจับตะเกียบแบบผู้ดีที่เอาขานานกันด้านข้างไม่ใช่จับมาไขว้กันในมือ แม้ในพระไตรปิฎกก็ยังมียกการจันที่เหมาะสมไม่ทำให้เกิด "โลกวิชชะ" สำหรับสงฆ์หาอ่านได้ในเสขียวัตถ์อันได้แก่เป็นข้าวไม่เกิน 1 องคูลิ,ไม่กินเสียงจับๆ,ไม่จ้วงจากกลางภาชนะ,ไม่บีบข้าวโยนเข้าปากและอีกมากที่เรียกว่าเป็น Table manner สมัยพุทธกาลก่อนฝรั่งเขียนขาย เราสามารถเอา ancient wisdom(ที่ไม่ ancient เลย)เหล่านี้มารวมไช้ด้วยได้ถือเป็นการกินด้วยปัญญาอย่างหนึ่ง

นิทานเรื่องนี้สอนว่าจะเรียกว่า "กินดี" ได้นั้นต้องดูจากที่กินแล้วทำให้ชีวิตดีด้วยครับ

Tags : [อาหาร](#) • [พฤติกรรม](#) • [สุขภาพ](#)

© 2010 All rights reserved. NKT NEWS CO.,LTD.