

เทศกาลหยุดยาว ขับรถทางไกล นอนให้(เพียง)พอ

ใกล้ปีใหม่แล้ว เทศกาลหยุดยาวมักมาพร้อมกับการเดินทางไกล ไม่ว่าจะกลับบ้านต่างจังหวัด หรือไปท่องเที่ยว เมื่อต้องขับรถทางไกล การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เพราะฉะนั้นก่อนเดินทางควรปฏิบัติตามคำแนะนำง่าย ๆ ดังนี้

- ผู้ขับควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง
- ปรับการนั่งขับรถให้ถูกต้อง เลื่อนเบาะที่นั่งให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม หลังพิงพนักพอดี ไม่นั่งห่างหรือชิดพวงมาลัยมากเกินไป เพราะจะทำให้หลังโค้งพิงพนักไม่ได้
- ขณะขับรถควรหลีกเลี่ยงกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากๆ เช่น ข้าวสวย ข้าวเหนียว ขนมปัง เป็นต้น เนื่องจากเมื่อร่างกายย่อยอาหารประเภทนี้ จะได้เป็นน้ำตาลกลูโคส เมื่อมีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง ตับอ่อนจะผลิตสารอินซูลินเพื่อรักษาสมดุลของระดับน้ำตาล สารอินซูลินจะไปทำปฏิกิริยากับโปรตีนในสมอง ที่มีชื่อว่า กรดอะมิโนทริปโตเฟน (Tryptophan) เพื่อสร้างสารเคมีที่เรียกว่า “เซโรโทนิน” ซึ่งสารเซโรโทนินนี้เองเป็นสารที่ทำให้รู้สึกง่วงนอน
- เลือกกินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงๆ ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย เช่น ส้ม แอปเปิ้ล สับปะรด แก้วมังกร เป็นต้น