

วิธีสร้างนิสัย กิน ? กากใย? บรรเทาท้องผูก

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

6 วิธีสร้างนิสัย กิน “กากใย” บรรเทาท้องผูก

นอกจากอาหารที่มีกากใยสูงจะช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่ายให้เป็นปกติแล้ว หากเรากินกากใยน้อยเกินไปก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาท้องผูก ริดสีดวงทวาร และความผิดปกติอื่นๆ ในลำไส้ได้เช่นกัน

มี 6 วิธีง่ายๆ เพื่อช่วยสร้างนิสัยในการกินกากใยอาหารให้ได้มาก มาแนะนำกันค่ะ

1. สร้างนิสัยการกินประจำบ้าน โดยเน้นกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ หรือผลิตภัณฑ์จากข้าวที่ไม่ได้ขัดสี เช่น ขนมปังโฮลวีท ซึ่งจะมีกากใยอาหารมากกว่าขนมปังขาวถึง 3 เท่า รวมถึงมองหาอาหารสุขภาพที่มีข้าวกล้องสำหรับมืออื่นๆ นอกบ้านด้วย
 2. กินผักและผลไม้ให้มากๆ ควรล้างผลไม้ให้สะอาดและถ้าเป็นไปได้ ควรเลี้ยวผลไม้ชนิดที่รับประทานได้ทั้งเปลือก เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่งและองุ่น
 3. พยายามกินผักที่กินทั้งต้นและก้านให้มากขึ้น เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักถว้างตั้ง ถ้ารู้ว่าก้านนั้นแข็ง ให้ปอกเปลือกออกบ้าง แล้วฝานหรือหั่นให้เล็กลง นอกจากนั้น อย่าลืมหัดกินผักดิบ โดยกินร่วมกับน้ำพริกเสฉวน หรือกินเป็นของขบเคี้ยวเล่นก็อร่อยและได้ประโยชน์
 4. กินผลไม้สดแทนการดื่มน้ำผลไม้ นั่น คั้นสดหนึ่งผลนั้น มีกากใยอาหารมากกว่าน้ำส้มคั้นถึง 6 เท่า
 5. เติมถั่วชนิดต่างๆ ลงในอาหาร เช่น ใส่ถั่วลันเตา ถั่วแขกในอาหารผัด แกงต่างๆ หรือสลัด
 6. เลือกกินขนมที่ทำจากผลไม้ เช่น ถั่วเขียวหรือถั่วแดงต้ม ฟักทองหรือเผือกต้ม
- ปฏิบัติให้เป็นนิสัย แล้วคุณก็จะไม่มีปัญหาท้องผูกให้รำคาญใจ