

5 ข้อห้าม.....ถ้าไม่ยากท้องอืด

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

ถ้าไม่ยากท้องอืดอย่าทำสิ่งต่อไปนี้ค่ะ

1. อย่าเข้านอนหลังอิ่มใหม่ๆ ฉะนั้นสาว ๆ ก็ไม่ควรจะทานอาหารเย็นให้ตึกเกินไป ควรจะทิ้งระยะไปอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนคอยเข้านอน เนื่องจากเมื่อเรากินอิ่ม กระเพาะจะหลั่งกรดออกมาย่อยอาหาร ถารีบหลับตอนนี้กรดที่ออกมาจะไม่ได้ทำหน้าที่ของมัน และจะเปลี่ยนมาทำให้ท้องอืดแทน

2. อย่ากินมื้อใหญ่ ควรแบ่งอาหารเป็นมื้อเล็กๆ หลายมื้อแทน และเคี้ยวให้ละเอียดที่สุดเพื่อให้กระเพาะไม่ต้องทำงานหนัก

3. อย่าใส่เสื้อผ้าคับ พวกชุดรัดรูปไซส์ส่วนเว้าส่วนโค้งทั้งหลายจะทำให้เลือดสูบฉีดได้ไม่สะดวก จนไปเลี้ยงท้องได้น้อยลง ยิ่งกางเกงที่รัดแฉะๆ ท้องมากๆ ก็อาจจะทำให้กรดไหลย้อนขึ้นไปตามหลอดอาหาร เป็นที่มาของอาการท้องอืดท้องเฟ้อที่นาเบื่อนั่นเอง

4. อย่าทานอาหารที่ทำให้คุณท้องอืด ในที่นี้ต้องขอเน้นเลยว่าเฉพาะ "คุณ" เท่านั้น เพราะร่างกายคนเราจะตอบสนองต่ออาหารต่างกัน บางคนกินเนื้อมากๆ แลวท้องอืด แต่อีกคนอาจจะไม่เป็นก็ได้ ฉะนั้นคุณต้องสังเกตตัวเองวารางกายเราไม่ถูกกับอาหารชนิดไหนแลวางดซะ

5. อย่าใช้สารเสพติด รวมทั้งยาเสพติดพื้นฐานอย่างบุหรี่ (มีนิโคติน) หรือกาแฟ (มีคาเฟอีน) สารพวกนี้ทำให้ท้องอืดได้ทั้งนั้น เพราะมันจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อควบคุมการเปิดปิดหลอดอาหารและช่องท้องของคนที่เราเสพติด