

## 5 ข้อห้าม.....ถ้าไม่ยากท้องอืด

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

### ถ้าไม่ยากท้องอืด .....อย่าทำสิ่งต่อไปนี้ค่ะ

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

**2. อย่ากินมื้อใหญ่** ควรแบ่งอาหารเป็นมื้อเล็กๆ หลายมื้อแทน และเคี้ยวให้ละเอียดที่สุดเพื่อให้กระเพาะไม่ต้องทำงานหนัก

**3. อย่าใส่เสื้อผ้าคับ** พวกชุดรัดรูปไซส์ส่วนเว้าส่วนโค้งทั้งหลายจะทำให้เลือดสูบฉีดได้ไม่สะดวก จนไปเลี้ยงท้องได้น้อยลง ยิ่งกางเกงที่รัดแฉะๆ ท้องมากๆ ก็อาจจะทำให้กรดไหลย้อนขึ้นไปตามหลอดอาหาร เป็นที่มาของอาการท้องอืดท้องเฟ้อที่นาเบื่อนั่นเอง

**4. อย่าทานอาหารที่ทำให้คุณท้องอืด** ในที่นี้ต้องขอเน้นเลยว่าเฉพาะ "คุณ" เท่านั้น เพราะร่างกายคนเราจะตอบสนองต่ออาหารต่างกัน บางคนกินเนื้อมากๆ แลวท้องอืด แต่อีกคนอาจจะไม่เป็นก็ได้ ฉะนั้นคุณต้องสังเกตตัวเองวาร่างกายเราไม่ถูกกับอาหารชนิดไหนแลวางดซะ

**5. อย่าใช้สารเสพติด** รวมทั้งยาเสพติดพื้นฐานอย่างบุหรี่ (มีนิโคติน) หรือกาแฟ (มีคาเฟอีน) สารพวกนี้ทำให้ท้องอืดได้ทั้งนั้น เพราะมันจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อควบคุมการเปิดปิดหลอดอาหารและช่องท้องของคนที่ไม่สู้อ่อนแอ