

## \*\* 15 วิธี \*\* --->ปราบอาการแพ้ออก!!!

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2552

### 15 วิธีปราบอาการแพ้ออก (Momy Pedia)

โดย สารบรรณ

อาการแพ้ออกเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเองได้ก็หายเองได้โดยไม่ต้องกินยาให้ยุ่งยาก  
คุณอาจใช้วิธีง่าย ๆ ต่อไปนี้ช่วยกำราบอาการแพ้ออกได้ครับ

- ❌ **1. ทานอาหารในปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง** เพื่อให้แน่ใจว่ามีอะไรตกถึงท้อง  
เลือกทานผลไม้ผักสด และอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ขนมปัง หรือขนมปังกรอบ
- ❌ **2. เวลาทานข้าว** ให้ดื่มน้ำหลังอาหาร ไม่ใช่ประเภทข้าวค่าน้ำอีกคำ  
จะทำให้คุณพะอืดพะอมเพราะอิมมูนามากเกินไป
- ❌ **3. พยายามทานอะไรเบา ๆ ก่อนนอน** อาจจะเป็นนมสักแก้ว โยเกิร์ต  
ขนมปังหรือแซนด์วิชจะช่วยป้องกันอาการแพ้ออกตอนเช้าวันรุ่งขึ้น หรืออาจจะเป็นขนมปังกรอบหลังตื่นนอน  
หรือก่อนลุกจากเตียงก็ได้ครับ
- ❌ **4. ลืมตาตื่นแล้ว นอนพักสักครู่** อย่าเพิ่งรีบลุกพรืดพราด เพราะจะทำให้คลื่นไส้ได้ง่าย
- ❌ **5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเครื่องเทศ** เช่น แกงกะหรี่ อาหารทอด  
หรืออาหารที่มีความเป็นกรดสูงเพราะอาหารประเภทนี้ย่อยยาก
- ❌ **6. ไม่ควรแปรงฟันหลังอาหารทันที**  
เพราะแปรงสีฟันที่คุณแหย่เข้าไปในปากอาจทำให้คุณอยากอาเจียนได้ หรือถ้าทนรสชาติยาสีฟันที่ใช้อยู่ไม่ไหว  
ลองหันไปใช้ยาสีฟันแบบบ้วนปากดูบ้างก็ได้ครับ
- ❌ **7. จิบน้ำแร่หรือน้ำอัดลมเวลาคลื่นไส้** ช่วยบรรเทาอาการแพ้ออกได้เช่นกัน
- ❌ **8. รับอากาศบริสุทธิ์อย่างสม่ำเสมอ** เวลาทำกับข้าว  
คุณอาจจะลองเปิดหน้าต่างออกกว้างๆหรือใช้พัดลมดูดอากาศ

ดูบ้างเผื่อจะดีขึ้น

✘ 9. ถักลิ้นของอาหารร้อน ๆ ทำให้คุณคลื่นเหียนเวียนหัว ลองเปลี่ยนมาทานอาหารเย็น ๆ

✘ 10. ทานหรือดื่มอะไรที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว หรือจะฝานมะนาวแผ่นบางๆ ลงไปในน้ำซาก็เข้าที่ดีเหมือนกัน

✘ 11. ชิงในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นขนมปังชิง น้ำชิง ซาชิง หรือแม้แต่ชิงในรูปแคปซูลช่วยอาการแพทองไคคริบ

✘ 12. ห้ามเครียด หาเวลาผ่อนคลาย ว่าง ๆ คุณอาจจะนอนแช่น้ำอุ่นในอ่าง หรือนอนนิ่ง ๆ ฟังเพลงสบาย ๆ ลองเปิดใจพูดคุยกับสามีถึงเรื่องที่คุณกังวล

✘ 13. ทานวิตามินบี 6 ขนาด 50 กรัม วันละ 2 เม็ด แต่ควรปรึกษาคุณหมอดูก่อนนะคะว่าจำเป็นสำหรับคุณแค่ไหน

✘ 14. เลือกทานอาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสี ซึ่งพบมากในอาหารประเภทผลิตภัณฑ์นม เนื้อสัตว์ดิบ ไข่ ปลา สัตว์น้ำประเภทมีเปลือก ถั่ว พืชประเภทถั่ว ข้าวโพด หรือในรูปของอาหารเสริมก็ได้มีงานวิจัยชี้ว่าผู้หญิงที่ทานอาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสีมีแนวโน้มที่จะแพ้ท้องน้อยกว่าครับ

✘ 15. ข้อสุดท้ายนี้ต้องอาศัยการร่วมมือร่วมใจจากคนใกล้ตัว ก็ความรักและการดูแลเอาใจใส่จากคุณสามีนั่นแหละจะเป็นวิธีปราบแพทองไคชะงัดนัก

เห็นไหมครับว่าวิธีเอาชนะอาการแพ้ท้องเป็นของกล้วยๆ แค่นี้เอง...



ขอขอบคุณข้อมูลจาก



<http://women.kapook.com/view5692.html>