

ขับถ่ายวันละ 3 ครั้ง.... ลดคอเลสเตอรอลได้ ?

นำเสนอเมื่อ : 18 ต.ค. 2552

เรื่องของคอเลสเตอรอลในร่างกายเป็นเรื่องที่มองข้ามไม่ได้เหมือนกัน เพราะมันเสี่ยงต่อการที่เส้นเลือดจะอุดตัน

นักวิจัยด้านสุขภาพจึงแนะนำให้พยายามรักษาระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายให้ไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด

ในหนังสือ ?100 คำถาม เจาะลึกเพื่อสุขภาพ? ของ ดร.ทอม อู๋ ซึ่งเชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา แปลโดย ซาญู ธนประกอบ มีคำถามหนึ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่อง คอเลสเตอรอล

✘ เพราะมีคนถามว่าขับถ่ายอุจจาระวันละ 3 ครั้งถือว่าปกติใช้หรือไม่ ?

คำตอบของเขาน่าสนใจทีเดียว เขาบอกว่า เรามักได้ยิน คำแนะนำว่า แต่ละวันต้องรับพลังงานอาหารไม่น้อยกว่า 30 กรัม เพื่อให้ถ่ายได้วันละครั้ง แต่ความจริงแล้วการถ่ายอุจจาระวันละครั้งหาเพียงพอไม่

✘ เพราะการถ่ายเพียงวันละครั้งทำให้ของเสียยังคงอยู่ในลำไส้ใหญ่อีก 3 วัน เนื่องจากโครงสร้างของลำไส้ใหญ่ มีทั้งลำไส้ใหญ่ส่วนขึ้น ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง ลำไส้ใหญ่ส่วนลง และลำไส้ตรง รวม 4 ขั้วก็

ถ้าถ่ายอุจจาระเพียงวันละครั้งจะทำให้อุจจาระในลำไส้ใหญ่ที่เหลือ 3 ขั้วสะสมอยู่ในร่างกาย สารพิษจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ง่าย ทำให้มีอัตราการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่สูงขึ้น และเซลล์ต่อมหน้าเหลืองซึ่งเป็นเสมือนทหารประจำการ 2 ใน 3 ของระบบย่อยอาหารก็มีโอกาสเป็นพิษ ทำให้สมรรถภาพภูมิคุ้มกันลดลง

"สำหรับผมเอง แต่ละวันนอกจากดื่มน้ำผักผลไม้ 6 แก้วและสลัดผักสด 2 มื้อแล้ว ยังเพิ่มพลังงานอาหาร 2 ครั้ง บางวันถ่ายถึง 4 ครั้ง ด้วยเหตุนี้เองแมจะมีอายุ 70 แล้ว แต่ยังมีคนที่ว่า ผมหน้าตาสดใสแจ่มใสกระฉิบ กระปรี้กระเปร่า เหมือนคนอายุ 50 กว่า"

เชื่อว่าหว่านพืชเช่นไรย่อมได้ผลเช่นนั้น คุณดูแลร่างกายเท่าใด สุขภาพก็เป็นของคุณเท่านั้น

✘ แต่ก็มีข้อพึงระวังสำหรับคนที่เพิ่งผ่าตัดที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะ ลำไส้ (เช่น การตัดลำไส้ใหญ่ การตัดกระเพาะอาหาร) ควรปรึกษานักโภชนาการหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แนวธรรมชาติบำบัดที่มีใบอนุญาตก่อน เพื่อให้เขาออกแบบ ตำรับอาหารและสลัดผักสดให้คุณโดยเฉพาะ รวมทั้งกำหนดสารเสริมอาหารควบคุมกันไป

✘ เขาแนะนำให้ถ่ายอุจจาระวันละ 3 ครั้ง โดยควรมีน้ำผัก ผลไม้วันละ 4-6 แก้ว และอาจเพิ่มสลัดผักสด 2 มื้อ เพื่อให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์เต็มที่ และช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวดี บรรลู่วัตถุประสงค์ในการขับถ่ายวันละ 3 ครั้งอย่างสะดวก

เห็นไหมละ ถ่ายบ่อย ๆ มีแต่ผลดีแก่ตัวเรา

ข้อมูลจาก : ประชาชาติ