6 เทคนิค....ป้องกันการผายลม

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2552

ผายลมเป็นอาการที่ควบคุมไม่ค่อยได้ เกิดจากการมีอากาศหรือแก๊สในกระเพาะมากเกินไป คงไม่ดีแน่หากต้องผายลมออกมาในที่สาธารณะ H&C จึงมีเทคนิคบริหารจัดการการผายลมมาฝาก

1. อย่ากินอาหารหรือดื่มน้ำเร็วเกินไป เพราะ ระหว่างกินเราจะกลืนอากาศเข้าไปด้วย การกินเร็วจึงทำให้เรากลืนลมมากตามไปด้วย ถ้ากินช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดจะช่วยให้อากาศเข้าสู่ร่างกายได้น้อยลง

2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเติมแก๊ส เช่น เบียร์ โซดา น้ำอัดลม เพราะทำให้เรอและผายลมมากขึ้น

3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงสำเร็จที่มีส่วนประกอบของน้ำเชื่อมฟรัคโทส (fructose syrup) เช่น เครื่องดื่มกระป๋อง น้ำผลไม้กระป๋อง บางคนอาจดูดซึมน้ำตาลชนิดนี้ได้น้อย ทำให้ท้องอืดหรือผายลมมากขึ้น

4. หยุดสูบบุหรี่ การสูบยาคือการสูบอากาศเข้าไปด้วย

5. ลดอาหารที่มีกำมะถันเป็นส่วนประกอบ เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ กะหล่ำปลี ซึ่งทำให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็น

6. ลดการรับประทานถั่วสดและผักสด การกินถั่วสด ถั่วอบแห้ง และผักบางชนิดอาจมีน้ำตาลที่ร่างกายย่อยไม่ได้ แบคทีเรียในลำไส้จะย่อยน้ำตาลพวกนี้แทนทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ จึงควรกินถั่วและผักที่ปรุงสุกแล้ว