

## กินอะไรแก้อาการแสบค้ แนะนำ 5 สิ่งหาได้ง่าย ฟิ้นตัวไว

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ย. 2568

อาการแสบค้หลังการดื่มหนัก ๆ มักทำให้หลายคนรู้สึกไม่สบายตัว ปวดหัว อ่อนเพลีย คลื่นไส้ หรือไม่มีแรง จนเกิดคำถามยอดฮิตว่า [กินอะไรแก้อาการแสบค้](#) ที่จะช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ความจริงแล้วการเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมมีส่วนช่วยบรรเทาอาการได้มาก บทความนี้จึงรวม 5 สิ่งหาง่ายและช่วยให้ร่างกายกลับมาสดชื่นได้ไว



### 1. น้ำมะพร้าวสด

น้ำมะพร้าวถือเป็นเครื่องดื่มที่ตอบโจทย์คนที่สงสัยว่าควรกินอะไรแก้อาการแสบค้ เพราะอุดมไปด้วยอิเล็กโทรไลต์ตามธรรมชาติ เช่น โพแทสเซียมและโซเดียม ช่วยคืนสมดุลเกลือแร่ให้ร่างกายที่เสียไปจากการดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังช่วยลดอาการปวดหัวและเพิ่มความสดชื่นได้ทันที

### 2. กล้วยหอม

กล้วยหอมเป็นอีกหนึ่งคำตอบของการกินอะไรแก้อาการแสบค้ เพราะมีทั้งแมกนีเซียมและโพแทสเซียมที่ช่วยลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อและป้องกันการอ่อนเพลีย

นอกจากนี้น้ำตาลธรรมชาติในกล้วยยังช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น จึงเป็นอาหารง่าย ๆ ที่ควรมีติดบ้าน

### 3. ข้าวต้มร้อน ๆ

หากถามว่าควรกินอะไรแก้อาการแสบคันให้รู้สึกสบายท้อง คำตอบที่เหมาะสมคือข้าวต้มร้อน ๆ เพราะย่อยง่ายและช่วยเพิ่มพลังงานแบบไม่หนักเกินไป ความร้อนจากข้าวต้มยังช่วยลดอาการคันและทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย เหมาะสำหรับช่วงเช้าที่ตื่นมาแล้วรู้สึกเพลียจากการดื่ม

### 4. น้ำขิงหรือน้ำสมุนไพรมะนาว

ขิงเป็นสมุนไพรที่ช่วยลดอาการคันและเวียนหัวได้ดีมาก ใครที่กำลังคิดว่าจะกินอะไรแก้อาการแสบคัน น้ำขิงร้อน ๆ คือตัวเลือกที่ดี อีกทั้งน้ำสมุนไพรมะนาวยังช่วยขับพิษหรือน้ำไปเสียก็ช่วยปรับสมดุลร่างกายและเพิ่มความสดชื่น ทำให้ร่างกายกลับมากระปรี้กระเปร่าเร็วขึ้น

### 5. ไข่ลวกหรืออาหารที่มีโปรตีนสูง

โปรตีนในไข่หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมันช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น โดยเฉพาะกรดอะมิโนที่ช่วยล้างพิษจากแอลกอฮอล์ในตับ การเลือกกินไข่ลวกหรือไข่ต้มจึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่เหมาะสมสำหรับใครที่อยากรู้ว่าควรกินอะไรแก้อาการแสบคัน

การเลือกกินอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกต้องไม่เพียงช่วยบรรเทาอาการไม่สบาย แต่ยังช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวไวขึ้น ใครที่สงสัยอยู่เสมอว่าควรกินอะไรแก้อาการแสบคัน ก็สามารถเลือกสิ่งเหล่านี้มาช่วยได้ รับรองว่าตื่นมาแล้วจะรู้สึกดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และพร้อมกลับมาทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ