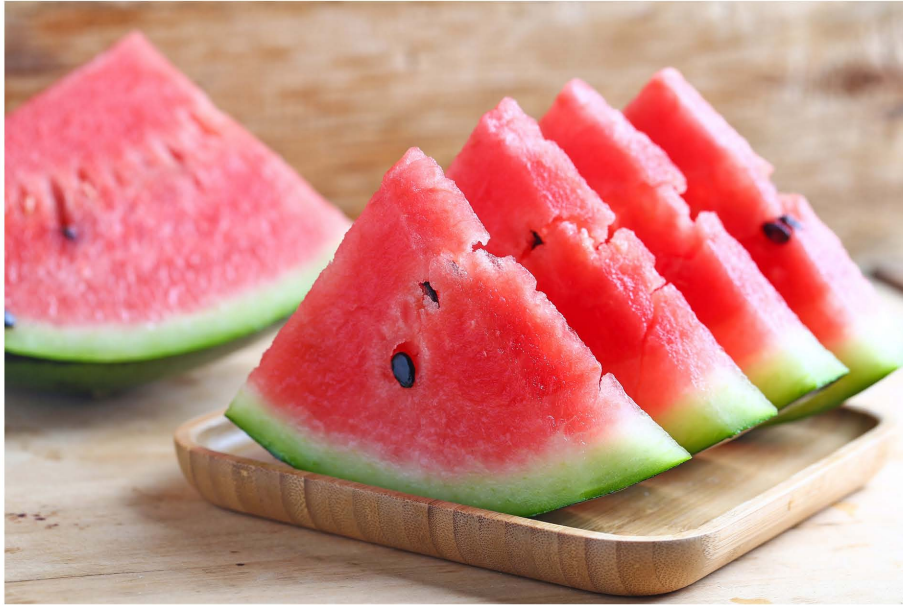


## 7 ผักผลไม้ลดอาการบวม น้ำ ตัวบวมได้อย่างเห็นผล



หลายๆ คนที่กำลังพยายามลดน้ำหนัก ลดหุ่น ดูแลรูปร่างให้สวยงาม เต็มที่ทั้งการออกกำลังกายเลือกทานแต่อาหารสุขภาพ แม้ตัวเลขน้ำหนักบนตราชั่งจะได้อย่างที่ตั้งใจ แต่พอหันมาดูที่ทรวงทรงอ้วนของตัวเอง กลับยังรู้สึกว่ามันยังดูบวมๆ อืดๆ เหมือนไขมันส่วนเกินในร่างกายไม่ได้จากไปไหน

### สาเหตุที่ทำให้ร่างกายบวม

อาการแบบนี้มาจะเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าคุณอาจอยู่ภาวะที่ร่างกาย “บวม” ซึ่งมีที่มาได้จากหลายสาเหตุ ทั้งการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เพราะ โซเดียมเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดการบวม ซึ่งร่างกายต้องเก็บน้ำไว้เพื่อช่วยขับโซเดียมส่วนเกินออกจากไต รวมทั้งยังอาจเกิดจากการกินอาหารที่มีไฟเบอร์หรือกากใยมากเกินไป ส่งผลให้ท้องอืด รวมทั้งกลุ่มอาหารที่มีแก๊สสูง เช่น สะตอ หน่อไม้ฝรั่ง ชะอม และถั่ววงอก แต่อาหารเหล่านี้สามารถลดแก๊สได้ด้วยการเลือกรับประทานที่ปรุงสุกแล้ว นอกจากนี้คุณผู้หญิงที่อยู่ในช่วงวันนั้นของเดือน ก็อาจส่งผลให้ร่างกายในช่วงเวลาดังกล่าวมีอาการตัวบวมได้เช่นกัน

### 7 อาหารตัวช่วย ลดอาการบวม น้ำ แก้ท้องอืด

สาวๆ อย่าเพิ่งกังวลใจ เพราะอาการตัวบวม น้ำ หรือพุงป่องเนื่องจากท้องอืด สามารถดูแลให้ลดลงได้ด้วย

เลือกรับประทานอาหารที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการไม่พึงประสงค์เหล่านี้

#### 1. แดงกวา

ในแดงกวาจะมีสารเคอร์ควิทิน (quercetin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติช่วยลดอาการบวมที่เกิดจากการสะสมน้ำในร่างกายเพิ่มความจำเป็น นอกจากนี้ แดงกวา ยังมีวิตามินซี ซึ่งดีต่อผิวช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นได้ดี

#### 2. อะโวคาโด

เพราะเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ปราศจากฟรุกโตสและซอร์บิทอล ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการท้องอืดและก๊าซ นอกจากนี้ อะโวคาโด ยังมีเส้นใยที่ละลายน้ำได้ซึ่งช่วยในการย่อยแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร ช่วยให้การย่อยอาหารของเราดีขึ้น ทำให้ไม่เกิดกรดในกระเพาะอาหาร

#### 3. มะเขือเทศ

อุดมไปด้วย โพแทสเซียม ช่วยลดอาการท้องอืดได้ โดยการลดระดับโซเดียมในร่างกาย ในมะเขือเทศมีน้ำค่อนข้างเยอะ เมื่อรับประทานแล้วจะช่วยให้ร่างกายลดความต้องการของเหลวจากแหล่งอาหารอื่น

#### 4. กีวี

ใน กีวี จะมีสารเอนไซม์แอกตินินิน (actinidin) ซึ่งเป็นเอนไซม์ธรรมชาติที่ช่วยย่อยโปรตีนและป้องกันไม่ให้ท้องอืดได้ รวมทั้งเป็นแหล่งเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำ ช่วยเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหาร ป้องกันไม่

เกิดอาการท้องอืด

#### 5. แดงโม

แดงโม เป็นผลไม้ที่มีน้ำค่อนข้างเยอะถึงร้อยละ 90 น้ำที่ได้จากการรับประทานแดงโมนอกจากจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นแล้ว ยังช่วยขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย ปรับสมดุลของน้ำและโซเดียมในร่างกายให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

#### 6. หน่อไม้ฝรั่ง

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า สาเหตุของการบวมหน้ามักเป็นผลมาจาก เซลล์ในร่างกายกักเก็บน้ำส่วนเกินเอาไว้ โดยที่ไตไม่ได้รับสัญญาณที่จะปล่อยน้ำ หน่อไม้ฝรั่งช่วยทำหน้าที่เป็นยาขับปัสสาวะตามธรรมชาติเพื่อช่วยให้ร่างกายขับส่วนเกินของร่างกายน้ำได้ดีขึ้น

#### 7. ผักใบเขียว

ผักใบเขียว มีส่วนผสมของแมกนีเซียม ที่ช่วยในการย่อยและดูดซึมสารอาหาร โดยเฉพาะพวกโซเดียม แคลเซียม โพแทสเซียม และ ฟอสเฟต รวมทั้งช่วยปรับสมดุลของเหลวในร่างกาย ซึ่งช่วยลดการเกิดท้องอืดได้เป็นอย่างดีโรกันบ้างคะสาวๆ กับผักผลไม้ที่กินช่วยลดอาการบวมหน้าภายในร่างกายได้ อย่างไรก็ตาม ควรพยายามลดกินโซเดียมหรือลดการกินเค็มให้น้อยลงไปด้วยจะดีที่สุด เพราะรสเค็มเป็นตัวการทำให้อาการบวมหน้านั้นเอง แถมทำให้การลดน้ำหนักไม่ได้ผลอีกด้วย

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมบูรณ์แบบในทุกเรื่อง  
สิ่งสำคัญก็คือ เชื้อชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่  
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

