

ท้องอืดหลังตื่นนอน แนะนำให้ทาน 5 อาหารเหล่านี้ ช่วยได้



เชื่อว่าหลายๆ คนคงเคยมีอาการที่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าแล้วมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย แต่ทุกคนคงอยากเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความสดชื่น ไร้กังวลเรื่องท้องอืด แน่นท้อง หรือรู้สึกอึดอัด ซึ่งอาการท้องอืดนั้นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ การค้นหาต้นตอของปัญหาจะช่วยให้คุณหาวิธีแก้ไขได้อย่างตรงจุด โดยต้นตอหนึ่งของอาการท้องอืดคือการทานอาหารเร็ว ทานอาหารมากเกินไป หรือทานอาหารมีอืด ดังนั้นหากคุณมีอาการท้องอืดหลังตื่นนอนในตอนเช้าเรามี 5 อาหารมาแนะนำให้คุณทานเพื่อป้องกันอาการท้องอืดหลังตื่นนอน

1. สับปะรด โซเดียมส่วนเกินอาจเป็นสาเหตุของอาการท้องอืด ในกรณีนี้ นักโภชนาการ Chelsey Amer, RDN แนะนำให้เพิ่มอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น สับปะรดในอาหารของคุณ แต่นั่นไม่ใช่เหตุผลเดียวที่แนะนำสับปะรด “สับปะรดมีเอนไซม์ที่เรียกว่าโบรมีเลนที่ช่วยย่อยโปรตีน” โบรมีเลนในสับปะรดสามารถช่วยให้การย่อยอาหารของคุณทำงานได้ดี และปกป้องจากการอักเสบ ซึ่งสามารถช่วยลดอาการท้องอืดได้ ดัง

นั้นลองเพิ่มสับปะรดเข้าไปเป็นส่วนประกอบหนึ่งของอาหารของคุณ

2. ข้าวโอ๊ต หลายคนมักกังวลว่าการทานอาหารที่มีกากใย จะยิ่งทำให้ท้องอืด แต่เนื่องจากกากใยนั้นมีอยู่ 2 ชนิดทั้งแบบละลายน้ำ กับแบบไม่ละลายน้ำ สำหรับข้าวโอ๊ตนั้นเป็นตัวอย่งที่ดีช่วยดูดซับน้ำ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ลดอาการท้องอืด

3. กถั่ว เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารทั้ง 2 ชนิดนี้ จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับอาหารเช้า โพแทสเซียมในกถั่ว ช่วยควบคุมระดับโซเดียมส่วนเกินในร่างกาย ลดอาการบวมหน้า กากใยละลายน้ำในกถั่ว ช่วยให้ลูจจาระนิ่ม ขับถ่ายสะดวก ดังนั้น กถั่วจึงเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ปัญหาท้องอืด ท้องผูก

4. น้้ำ เชื่อกหรือไม่ว่าการเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยน้ำเปล่าสามารถช่วยลดอาการท้องอืดได้อย่างมหัศจรรย์ หากร่างกายของคุณกำลังเก็บกักน้ำจากอาหารรสเค็มที่ทานเมื่อเย็นเมื่อคืนก่อน การดื่มน้ำเปล่าจะช่วยขับน้ำ

ส่วนเกินออกจากร่างกายลดอาการบวมหน้า และช่วยลดอาการท้องอืดนอกจากนี้ น้ำเปล่ายังช่วยบรรเทาอาการท้องอืดที่เกิดจากอาการท้องผูกได้อีกด้วย

5. น้้ำมะพร้าว อุดมไปด้วย “โพแทสเซียม” น้้ำมะพร้าวเพียง 1 แก้ว ให้โพแทสเซียมถึง 13% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน (อ้างอิงจาก USDA) การดื่มน้้ำมะพร้าวเพียงอย่างเดียว อาจช่วยลดอาการท้องอืดได้ แต่การทานควบคู่กับอาหารอื่นๆ ที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการท้องอืด จะยิ่งส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหารมากยิ่งขึ้น

ทำไมเราถึงได้ถือศีล
ก็เพื่อกำใจของเราให้ดีขึ้น
ให้ดวงตาดีขึ้น ให้ประณิตดีขึ้น
จิตใจคนที่ไม่มีศีลมันหยาบกระด้าง
ปัญญานันทภิกขุ



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

