

7 ผลไม้ช่วยเรื่องจับถ่าย หากกินง่าย แยกท้องผูกได้อยู่หมัด



เชื่อว่าคงมีใครหลายคนกำลังเจอปัญหาในเรื่องของการขับถ่ายกันอยู่แน่ๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการท้องผูกที่หลายคนประสบปัญหาเป็นประจำทุกวัน หรือวันไหนที่ท้องอืด แน่นท้อง จะมาแนะนำ ผลไม้ที่ช่วยในเรื่องการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี ว่าแต่จะมีผลไม้อะไรบ้างไปดูกันเลย 7 ผลไม้ที่ช่วยในเรื่องการขับถ่าย

มะละกอ

ถ้าจะให้กินถึงผลไม้ที่ขึ้นชื่อเรื่องการขับถ่าย ผลไม้ชื่อแรกที่นึกถึงคงหนีไม่พ้นมะละกออย่างแน่นอน สาเหตุที่มะละกอเป็นผลไม้ที่ขึ้นชื่อในเรื่องช่วยในการขับถ่ายเป็นเพราะว่าในมะละกอนั้นมีสารเพคตินอยู่มาก สารตัวนี้แหละที่มีหน้าที่ดูดน้ำในลำไส้แล้วพองขยายตัวจากเดิม ทำให้กากอาหารมีมากขึ้น ช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวและขับถ่ายออกมานั่นเองและผลไม้นี้ชนิดนี้นอกจากจะช่วยในเรื่องของการขับถ่ายแล้ว มะละกอยังช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง และยังสามารถป้องกันการเกิดไขมันอุดตันเส้นเลือดได้อีกด้วย

ลูกพรุน

นี่ก็คือผลไม้ที่มีชื่อเสียงในเรื่องช่วยในการขับถ่ายไม่แพ้มะละกอเช่นกัน นั่นก็คือลูกพรุนนั่นเอง เรียกได้ว่าลูกพรุนมีคุณสมบัติเป็นยาระบายชนิดที่ช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวเพื่อช่วยขจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ในลูกพรุนนั้นอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารปริมาณมากรวมถึงมีน้ำตาลที่ในสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยชะลอความแก่ บำรุงสายตา บำรุงหัวใจ แกมช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นด้วย *

ลับประด

ลับประดเป็นผลไม้ที่ขึ้นชื่อในเรื่องของการช่วยย่อยได้เป็น

อย่างดี ในเนื้อของลับประดอุดมไปด้วยเอนไซม์โบรมิเลน ที่ช่วยย่อยโปรตีนให้กลายเป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ เอนไซม์ชนิดนี้สามารถย่อยอาหารได้ทั้งในสภาวะเป็นกรดและด่าง ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายและกำจัดสิ่งตกค้างในลำไส้ไม่ให้มีสารพิษ สำหรับใครที่ชอบมีอาการท้องอืดท้องเฟ้ออยู่บ่อยๆ การกินลับประดจะช่วยยับยั้งอาการเหล่านั้นได้

มะเฟือง

มะเฟืองเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่ให้แคลอรีต่ำ โดยไฟเบอร์ในมะเฟืองจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ตั้งแต่กระเพาะอาหารไปจนถึงลำไส้ ช่วยให้ลำไส้บีบตัวได้ดีขึ้น ทั้งยังเพิ่มความชุ่มชื้นในลำไส้ และมีความสามารถในการช่วยล้างเสียงกากอาหารที่ไม่สามารถย่อยได้ไปยังลำไส้ใหญ่ได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ลูจจาระอ่อนนุ่ม ไม่แข็ง และลดอาการท้องผูกได้อย่างดี

ฝรั่ง

มีใครเคยสังเกตบ้างเวลาที่เรารับประทานฝรั่ง เราจารู้สึกถึงรสชาติฝาดๆ ที่เรารู้สึกแบบนั้นเป็นเพราะว่า ในฝรั่งมีมีสารแทนนินผสมอยู่ ซึ่งคุณสมบัตินี้ของสารแทนนินแหละที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี รวมถึงช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย นอกจากนี้การรับประทานฝรั่ง ยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการลดริ้วรอยรวมถึงช่วยชะลอวัยได้

มะม่วงสุก

มะม่วงสุกคงเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ใครหลายๆคนต่างก็ชอบ

รับประทานกันอยู่แน่ๆ เพราะมีรสชาติหวาน อร่อย นอกจากความอร่อยของมะม่วงแล้ว มะม่วงสุกมีส่วนช่วยในการขับถ่าย มีฤทธิ์เป็นยาระบาย เพราะในมะม่วงนั้นมีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสลายโปรตีนให้ย่อยต่อการดูดซึมของร่างกาย มะม่วงนั้นมีสารไฟเบอร์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร รวมถึงมีสารแคโรทีนที่มีคุณสมบัติในการสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง สำหรับใครที่ไม่อยากป่วยง่าย การรับประทานมะม่วงเป็นประจำนั้นจะทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับสารพิษและแบคทีเรียต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

กล้วยน้ำว้าสุก

กล้วยน้ำว้าสุกเป็นผลไม้ที่หาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุกและงอมนั้นจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานให้กับร่างกายของเรา รวมถึงเป็นยาระบายแก่ท้องผูกได้อย่างดี เพราะกล้วยน้ำว้าที่สุกแล้วจะมีสารเพคตินที่มีคุณสมบัติในการช่วยเพิ่มกากในลำไส้ เมื่อผนังลำไส้ถูกดันก็จะทำให้รู้สึกอยากขับถ่ายนั่นเอง

นอกจากนี้ในกล้วยยังมีเส้นใยอาหารที่ร่างกายไม่ย่อย เรียกว่า อินูลิน ซึ่งเป็นอาหารที่เหมาะกับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้หรือโปรไบโอติกส์ ซึ่งทำหน้าที่ปรับระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ สำหรับคนที่ท้องผูกอยู่บ่อยๆ การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุกนั้นจะช่วยให้การขับถ่ายได้ดีเลยละ และมีอีกคือ 7 ผลไม้สุดปังที่ช่วยในเรื่องการขับถ่ายที่ทางเราได้นำมาฝากทุกคนกัน หวังว่าผลไม้เหล่านี้จะช่วยให้ทุกคนมีระบบขับถ่ายที่ดียิ่งขึ้นนะ หากชอบบทความที่ให้สาระและความรู้แบบนี้ ติดตามต่อได้ที่ INN lifestyle

ปิดปากไว้ไม่พูดไม่จา ดีกว่าไปนินทาคนอื่น
อยู่คนเดียวอย่างสงบ ดีกว่าคบคนพาล

หลวงปู่ขาว อนาลโย



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - 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 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) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร