

อาหารและยาอะไรบ้างที่ทำให้ “ผายลม” กลิ่นแรง แสบทกบไม่ไหว



สาเหตุหลักของการผายลม

1. การกินหรือดื่มเร็วเกินไป: หมายถึงการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มโดยไม่เคี้ยวให้ละเอียด หรือดื่มเร็วเกินไป ซึ่งอาจทำให้กลืนอากาศเข้าไปมากขึ้น
2. ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาร์บอนเนต: เช่น น้ำอัดลม สาเหตุหลักคือคาร์บอนไดออกไซด์ที่ละลายอยู่ในเครื่องดื่ม เมื่อดื่มเข้าไป แก๊สจะถูกปล่อยออกมา ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร
3. สูบบุหรี่: การสูบบุหรี่จะทำให้กลืนอากาศเข้าไปมากขึ้น
4. เคี้ยวหมากฝรั่ง: การเคี้ยวหมากฝรั่งจะทำให้กลืนอากาศเข้าไปมากขึ้นเช่นกัน

การรับประทานอาหารบางชนิดก็สามารถทำให้เกิดแก๊สได้ เช่น

1. อาหารที่มีใยอาหารสูง: เช่น ถั่วต่างๆ ถั่วลิสงเตา และรำข้าวโอ๊ต
2. อาหารที่มีฟรุกโตส (น้ำตาลผลไม้ตามธรรมชาติ): เช่น อินทผาลัม ลูกพรุน ลูกแพร์
3. ผักที่มีรากพืชในดิน (น้ำตาลชนิดหนึ่ง): รวมถึงกะหล่ำปลี, กะหล่ำดอก, และถั่ว

อาหารอะไรทำให้ผายลมมีกลิ่นเหม็น?

อาหารหลายชนิดสามารถทำให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็น

ได้ สาเหตุหลักมาจากอาหารเหล่านี้มีสารประกอบกำมะถัน ซึ่งเมื่อถูกแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ย่อยสลาย ก็จะทำให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็นคล้ายไข่เน่า อาหารที่มักทำให้เกิดปัญหานี้ ได้แก่:

1. ถั่วต่างๆ: ถั่วมีน้ำตาลบางชนิดที่ร่างกายของเราไม่สามารถย่อยได้ดี เมื่อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ย่อยสลายน้ำตาลเหล่านี้ จะเกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็นเป็นส่วนประกอบ ทำให้เกิดกลิ่นเหม็น
2. ผักตระกูลกะหล่ำ: ผักอย่างบรอกโคลี กะหล่ำดอก และกะหล่ำปลี มีปริมาณกำมะถันสูง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็น
3. อาหารอื่นๆ ที่มีกำมะถันสูง: นอกจากผักตระกูลกะหล่ำแล้ว ยังมีอาหารอื่นๆ อีกมากมายที่อุดมไปด้วยกำมะถัน เช่น หัวหอม กระเทียม และเนื้อสัตว์บางชนิด ซึ่งสามารถทำให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็นได้เช่นกัน
4. ผลิตภัณฑ์จากนม: หากคุณมีปัญหาในการย่อยแลคโตส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่พบในผลิตภัณฑ์นม การบริโภคนม ชีส หรือไอศกรีม อาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารและแก๊สที่มีกลิ่นเหม็นได้
5. สารให้ความหวานแทนน้ำตาล และแอลกอฮอล์จากน้ำตาล: ร่างกายของเราไม่สามารถย่อยสารเหล่านี้ได้ดี ทำให้เกิดการหมักในลำไส้ ซึ่งส่งผลให้เกิดแก๊สที่มี

กลิ่นเหม็น

ยาที่ทำให้ผายลมมีกลิ่นเหม็น

นอกจากอาหารแล้ว ยายังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็นได้ โดยเฉพาะยาบางชนิดที่ส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร ยาที่มักก่อให้เกิดปัญหานี้ ได้แก่:

1. ยาปฏิชีวนะ: ยาปฏิชีวนะจะไปทำลายแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่สมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ และส่งผลให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นเหม็น
2. ยาด้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs): เช่น ไอบูโพรเฟน ยาชนิดนี้อาจระคายเคืองกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เกิดแก๊ส
3. ยาระบาย: ยาระบายบางชนิดอาจทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของลำไส้เร็วขึ้น ทำให้แก๊สถูกขับออกมาเร็วขึ้น
4. ยาด้านเชื้อรา: ยาด้านเชื้อราบางชนิดอาจส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร
5. สเตียรอยด์: ยาสเตียรอยด์บางชนิดนี้อาจทำให้เกิดแก๊สได้เช่นกัน

ทำทาบแล้วต้องรักษาศีลด้วย
เหมือนเอาถั่วยฆามาใส่ซอง
ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างด้วยล้างฆา ก็ไม่น่าใช้
หลวงปู่ท่อน ญาณธโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

