

## 11 วิธีแก้อาการ “ท้องร้อง” แบบที่ไม่ต้องกินอาหารเสมอไป



เรามีประสบการณ์แบบนี้กันทุกคน: คุณนั่งอยู่ในห้องเงียบสนิท แล้วจู่ๆ ท้องก็ส่งเสียงดังโครกคราก เสียงนี้เรียกว่า “บอร์โบริกมี” (borborygmi) เกิดขึ้นในระหว่างการย่อยอาหารตามปกติ ขณะที่อาหาร ของเหลว และแก๊สเคลื่อนผ่านลำไส้ บอร์โบริกมีอาจสัมพันธ์กับความหิว ซึ่งคาดว่ากระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดการหดตัวของระบบทางเดินอาหาร เมื่อไม่มีอาหารช่วยลดยาลเสียง คุณจึงได้ยินเสียงท้องร้องดังสนั่นที่รู้สึกเหมือนจะได้ยินไปไกลเป็นไมล์ การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ การย่อยอาหารช้า และการรับประทานอาหารบางชนิด สามารถส่งผลให้เกิดบอร์โบริกมีได้ โดยส่วนใหญ่มักเป็นปรากฏการณ์ปกติ

### วิธีแก้ปัญหาท้องร้อง

1. ตื่นน้ำ ถ้าคุณติดอยู่ที่ไหนสักแห่งที่ทำอะไรไม่ได้ และท้องก็ร้องโครกคราก การดื่มน้ำจะบรรเทาอาการนี้ได้ น้ำจะช่วยในสองเรื่อง คือ ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร และในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้ท้องช่วยลดยาลเสียงของคุณได้บ้าง แต่ควรระวังไว้ว่า ควรดื่มอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งวัน การดื่มมากเกินไปอาจทำให้เกิดเสียงกุกกักในท้อง แทนที่จะเป็นเสียงท้องร้องก็ได้
2. ทานข้าว ถ้าคุณสงสัยว่าท้องมักจะร้องโครกครากในช่วงประชุม 9 โมงเช้า แม้ว่าจะเพิ่งทานอาหารเข้าไปแล้ว ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานให้ช้าลงดูนะ การทานอาหารช้าๆ จะช่วยให้ร่างกายย่อยอาหารได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยลดอาการท้องร้องได้
3. ทานอาหารย่อยง่ายขึ้น นี่เป็นอีกหนึ่งวิธีแก้ปัญหาท้องร้องโครกครากบ่อยครั้ง ถ้าร่างกายของคุณส่งสัญญาณว่าหิวบ่อยมากจนถึงขั้นรบกวนกิจวัตรประจำวัน แสดงว่าคุณอาจต้องทานอาหารย่อยง่ายขึ้น การแบ่งมื้ออาหารออกเป็น 4-6 มื้อเล็กๆ แทนที่จะทาน 3 มื้อใหญ่ จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันอาการท้องร้องระหว่างมื้อ และยังช่วยให้มีท้องอยู่เสมอ

ทำให้ไม่รู้สึกหิวจนเกินไป

4. เคี้ยวอาหารช้าๆ เมื่อทานอาหาร ควรเคี้ยวอาหารให้ช้าๆ และละเอียด การเคี้ยวอาหารแต่ละคำให้ละเอียดจะช่วยลดภาระการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ การเคี้ยวอาหารช้าๆ ยังช่วยลดการกลืนอากาศ ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการท้องอืดและท้องเฟ้อ
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส อาหารบางชนิดมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดแก๊สและอาหารไม่ย่อย การหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้จะช่วยลดอาการท้องอืดที่เกิดจากแก๊สเคลื่อนที่ในลำไส้ได้อย่างมาก

ตัวอย่างอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่ย่อยยาก เช่น:

- ถั่ว
- กะหล่ำปลีบรัสเซลส์
- กะหล่ำปลี
- บลอกโคลี

6. ลดการบริโภคอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด อาหารและเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์เป็นกรดสูง สามารถทำให้เกิดเสียงท้องร้องได้ การลดการบริโภคอาหารเหล่านี้จึงช่วยป้องกันปัญหาท้องร้องได้ ตัวอย่างเช่น ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะเขือเทศ และโซดาบางชนิด นอกจากนี้กาแฟก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ควรระวัง การลดหรือเลิกดื่มกาแฟตอนเช้า อาจช่วยลดอาการท้องร้องที่เกิดขึ้นหลังจากนั้นได้หลายชั่วโมง ลองเปลี่ยนมาดื่มชาที่คาเฟอีนแทน

7. อย่ากินมากเกินไป การกินมากเกินไปจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนักขึ้น นั่นเป็นเหตุผลที่เราจะสังเกตเห็นเสียงท้องร้องหลังจากทานอาหารมื้อใหญ่ในวันหยุด โดยการทานอาหารที่ละน้อย แต่บ่อยครั้งตลอดทั้งวัน และทานช้าๆ (ซึ่งช่วยให้ร่างกายรับรู้ว่ามีแล้ว) จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการกินมากเกินไปได้

8. เดินหลังอาหาร ช่วยย่อยอาหาร การเดินหลังทานอาหารช่วยให้กระบวนการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น โดยช่วยให้อาหารเคลื่อนที่ผ่านกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาพบว่า การเดินทันทีหลังทานอาหาร แม้จะเป็นการเดินเบาๆ ระยะทางสั้นๆ เพียงครึ่งไมล์ ก็สามารถช่วยเร่งการย่อยอาหารได้อย่างเห็นได้ชัด อย่างไรก็ตาม ควรระวังไว้ว่าสิ่งนี้ไม่สามารถใช้กับการออกกำลังกายหนักหรือที่มีแรงกระแทกสูงได้ เพราะการออกกำลังกายแบบนั้นหลังทานอาหารทันทีอาจหนักเกินไป

9. พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นความวิตกกังวล คุณเคยรู้สึกว่ามีท้องปั่นป่วนเมื่อรู้สึกกังวลหรือเครียดไหม? ความวิตกกังวลหรือความเครียดในระยะสั้นที่รุนแรง สามารถทำให้กระบวนการย่อยอาหารช้าลงได้ โดยเฉพาะกระบวนการที่อาหารเคลื่อนที่จากกระเพาะอาหารไปยังลำไส้ ทำให้อาหารย่อยช้าลงและทำให้ท้องร้อง

หากคุณกำลังรู้สึกวิตกกังวลมาก ลองหายใจลึกๆ เพื่อช่วยให้ระบบประสาทส่วนกลางสงบลง และลดอาการทางกายอื่นๆ ที่ตามมา

10. ลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร การบริโภคน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะฟรุคโตสและซอร์บิทอล สามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียและท้องอืด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเสียงในลำไส้

11. ทานอะโรสติกเล็กน้อยทันทีที่รู้สึกหิว วิธีที่ง่ายที่สุดเมื่อคุณรู้สึกหิวก็คือ การทานอะโรสติกเล็กน้อยทันที ลองทานอาหารเบาๆ เช่น แครกเกอร์ หรือธัญพืชบาร์ขนาดเล็ก หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ เช่น มันฝรั่งทอด เพราะอาหารเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดแก๊สหรืออาหารไม่ย่อยได้ง่ายกว่า



ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ  
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว  
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ  
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้  
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา  
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี

มันก็ดีไปได้เหมือนกัน  
หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ

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) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร