

11 วิธีแก้อาการ “ท้องร้อง” แบบที่ไม่ต้องกินอาหารเสมอไป



เรามีประสบการณ์แบบนี้กันทุกคน: คุณนั่งอยู่ในห้องเงียบสนิท แล้วจู่ๆ ท้องก็ส่งเสียงดังโครกคราก เสียงนี้เรียกว่า “บอร์โบริก” (borborygmi) เกิดขึ้นในระหว่างการย่อยอาหารตามปกติ ขณะที่อาหาร ของเหลว และแก๊สเคลื่อนผ่านลำไส้ บอร์โบริกมีอาจสัมพันธ์กับความหิว ซึ่งคาดว่าจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดการหดตัวของระบบทางเดินอาหาร เมื่อไม่มีอาหารช่วยลดย่อยเสียง คุณจึงได้ยินเสียงท้องร้องดังสนั่นที่รู้สึกเหมือนจะได้ยินไปไกลเป็นไมล์ การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ การย่อยอาหารช้า และการรับประทานอาหารบางชนิด สามารถส่งผลให้เกิดบอร์โบริกได้ โดยส่วนใหญ่มักเป็นปรากฏการณ์ปกติ

วิธีแก้ปัญหาท้องร้อง

1. ตื่นน้ำ ถ้าคุณติดอยู่ที่ไหนสักแห่งที่หาอะไรกินไม่ได้ และท้องก็ร้องโครกคราก การดื่มน้ำจะช่วยบรรเทาอาการนี้ได้ น้ำจะช่วยในสองเรื่อง คือ ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้ท้องอิ่มท้อง ช่วยลดอาการหิวได้บ้าง แต่ควรระวังไว้ว่า ควรดื่มอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งวัน การดื่มที่เดียวจำนวนมากอาจทำให้เกิดเสียงกุกกักในท้อง แทนที่จะเป็นเสียงท้องร้องก็ได้
2. ทานข้าว ถ้าคุณสังเกตว่าท้องมักจะร้องโครกครากในช่วงประชุม 9 โมงเช้า แม้ว่าจะเพิ่งทานอาหารเข้าไปแล้ว ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทานให้ช้าลงดูนะ การทานอาหารช้าๆ จะช่วยให้ร่างกายย่อยอาหารได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยลดอาการท้องร้องได้
3. ทานอาหารย่อยง่ายขึ้น นี่เป็นอีกหนึ่งวิธีแก้ปัญหาท้องร้องโครกครากบ่อยครั้ง ถ้าร่างกายของคุณส่งสัญญาณว่าหิวบ่อยมากจนถึงขั้นรบกวนกิจวัตรประจำวัน แสดงว่าคุณอาจต้องทานอาหารย่อยง่ายขึ้น การแบ่งมื้ออาหารออกเป็น 4-6 มื้อเล็กๆ แทนที่จะทาน 3 มื้อใหญ่ จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันอาการท้องร้องระหว่างมื้อ และช่วยให้อิ่มท้องอยู่เสมอ

ทำให้ไม่รู้สึกหิวจนเกินไป

4. เคี้ยวอาหารช้าๆ เมื่อทานอาหาร ควรเคี้ยวอาหารให้ช้าๆ และละเอียด การเคี้ยวอาหารแต่ละคำให้ละเอียดจะช่วยลดภาระการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปได้อย่างขึ้น นอกจากนั้น การเคี้ยวอาหารช้าๆ ยังช่วยลดการกลืนอากาศ ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการท้องอืดและท้องเฟ้อ

5. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส อาหารบางชนิดมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดแก๊สและอาหารไม่ย่อย การหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้จะช่วยลดอาการท้องร้องที่เกิดจากแก๊สเคลื่อนที่ในลำไส้ได้อย่างมาก

ตัวอย่างอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่ย่อยยาก เช่น:

- ถั่ว
- กะหล่ำปลีดิบ
- กะหล่ำปลี
- บรอกโคลี

6. ลดการบริโภคอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด อาหารและเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์เป็นกรดสูง สามารถทำให้เกิดเสียงท้องร้องได้ การลดการบริโภคอาหารเหล่านี้จึงช่วยป้องกันปัญหาท้องร้องได้ ตัวอย่างเช่น ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะเขือเทศ และโยเกิร์ตบางชนิด นอกจากนั้นกาแฟก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ควรระวัง การลดหรือเลิกดื่มกาแฟตอนเช้า อาจช่วยลดอาการท้องร้องที่เกิดขึ้นหลังจากนั้นได้หลายชั่วโมง ลองเปลี่ยนมาดื่มชาที่คาเฟอีนแทน

7. อย่าทานมากเกินไป การกินมากเกินไปจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนักขึ้น นั่นเป็นเหตุผลที่เราจะสังเกตเห็นเสียงท้องร้องหลังจากทานอาหารมื้อใหญ่ในวันหยุด โดยการทานอาหารที่ละน้อย แต่บ่อยครั้งตลอดทั้งวัน และทานช้าๆ (ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายรับรู้ว่ามีแล้ว) จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการกินมากเกินไปได้

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

9. พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นความวิตกกังวล คุณเคยรู้สึกว้าวุ่นเมื่อต้องไปงานเมื่อรู้สึกกังวลหรือเครียดไหม? ความวิตกกังวลหรือความเครียดในระยะสั้นที่รุนแรง สามารถทำให้กระบวนการย่อยอาหารช้าลงได้ โดยเฉพาะกระบวนการที่อาหารเคลื่อนที่จากกระเพาะอาหารไปยังลำไส้ ทำให้อาหารย่อยช้าลงและทำให้ท้องร้อง

หากคุณกำลังรู้สึกวิตกกังวลมาก ลองหายใจลึกๆ เพื่อช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น และลดอาการทางกายอื่นๆ ที่ตามมา

10. ลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร การบริโภคน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะฟรุคโตสและซอร์บิทอล สามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียและท้องอืด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเสียงในลำไส้

11. ทานอะไรสักเล็กน้อยทันทีที่รู้สึกหิว วิธีที่ง่ายที่สุดเมื่อคุณรู้สึกหิวก็คือ การทานอะไรสักเล็กน้อยทันที ลองทานอาหารเบาๆ เช่น แครกเกอร์ หรือธัญพืชบาร์ขนาดเล็ก หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ เช่น มันฝรั่งทอด เพราะอาหารเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดแก๊สหรืออาหารไม่ย่อยได้ง่ายกว่า

ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี

มันก็ดีไปไม่ได้เหมือนกัน

หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ



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**

