

10 ผลไม้ที่ช่วยแก้ท้องผูก กินง่าย ถ่ายคล่องป๊อบ!



อาการท้องผูกเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและสร้างความอึดอัดไม่น้อย แต่การแก้ไขไม่ได้ยากอย่างที่คิด การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง โดยเฉพาะผลไม้ที่มีกากใยสูง เป็นวิธีที่ง่ายและปลอดภัยที่จะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น Sanook จะมาลิสต์ว่ามีผลไม้อะไรบ้างที่ช่วยแก้ท้องผูกได้อย่างเห็นผล

ผลไม้ที่มีกากใยสูง ตัวช่วยชั้นดีของระบบขับถ่าย การที่ร่างกายจะขับถ่ายได้คล่องนั้นจำเป็นต้องมีกากใยอาหาร (fiber) ที่มากพอ ซึ่งจะทำหน้าที่เหมือนไม้กวาด ช่วยทำความสะอาดลำไส้ และเพิ่มปริมาณอุจจาระให้มีน้ำหนักมากขึ้น ซึ่งกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ให้เป็นปกติ ผลไม้ต่อไปนี้เป็นตัวเลือกที่ดีเยี่ยม

-มะละกอสุก: เป็นผลไม้ชิ้นที่ช่วยเรื่องการขับถ่าย เพราะมีเอนไซม์ปาเปน (Papain) ที่ช่วยย่อยโปรตีน และมีกากใยสูงมาก

-แกว้มังกร: มีกากใยสูงและมีเมือก (mucilage) ที่ช่วยหล่อลื่นลำไส้ ทำให้การขับถ่ายง่ายขึ้น

-ฟรัง: แม้เนื้อจะแข็งแต่ส่วนของเมล็ดและเนื้อฟรังมีกากใยชนิดไม่ละลายน้ำ (insoluble fiber) ที่ช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระ

-สับปะรด: มีเอนไซม์โบรมีเลน (Bromelain) ช่วยย่อยอาหารและมีใยอาหารสูง

-กล้วยน้ำว้า: โดยเฉพาจะกล้วยที่สุกอม จะมีเพคติน (Pectin) ที่เป็นกากใยชนิดละลายน้ำา ช่วยให้การขับถ่าย เป็นไปอย่างราบรื่น

-ลูกพรุน: เป็นราชาแห่งการแก้ท้องผูก เพราะมีกากใยสูงมากและซอร์บิทอล (Sorbitol) ซึ่งเป็นน้ำตาลแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ

-มะขาม: มีกรดทาร์ทาริกและกรดซิตริกที่มีฤทธิ์เป็น
ยาระบายธรรมชาติ

- แอปเปิล: มีเพคตินสูง โดยเฉพาะที่เปลือก การกินแอปเปิลทั้งเปลือกจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการขับถ่าย

- ล้อม: มีกากใยและน้ำเยอะ ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้
อวัยวะและกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้

-สตรอร์เบอร์รี่: อุดมไปด้วยกากใยและน้ำในปริมาณสูง
ซึ่งช่วยในการขับถ่ายและป้องกันภาวะขาดน้ำ

กินอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุด?

เพื่อให้ผลไม้เหล่านี้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

ดื่มน้ำตามเยอะๆ: กากใยจะทำงานได้ดีต้องมีน้ำเป็นตัวช่วย ยิ่งดื่มน้ำเยอะ กากใยก็จะยิ่งพองตัวและช่วยให้อุจจาระนุ่มขึ้น

ไม่ปลูกเปลือก (ถ้าเป็นไปได้): ผลไม้หลายชนิดมีกากใยสูงที่เปลือก เช่น แอปเปิลและฝรั่ง การกินทั้งเปลือกที่ล้างสะอาดแล้วจะช่วยเพิ่มปริมาณกากใยได้มาก

กินเป็นประจำสม่ำเสมอ: การแก้ท้องผูกที่ดีที่สุดคือการป้องกัน การกินผลไม้เหล่านี้เป็นประจำจะช่วยรักษาสมดุลของระบบขับถ่ายได้ในระยะยาว

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม: นอกจากการกินผลไม้แล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดื่มน้ำให้เพียงพอ และการไม่กลัสน้ำจระเข้เมื่อรู้สึกปวด ก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้คุณบอกลาปัญหาท้องผูกได้อย่างถาวร

คนเราก้ใจไม่สงบ
ก็เพราะว่าไปคอยยึด
ไปคอยถืออยู่ habอยู่
เหมือนคนบ้า hab หิน
ไม่รู้จักปล่อยวาง

หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ



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**

