

“ตดบ่อย” เกิดจากอะไร? ส่องอาหารที่ทำให้ตดบ่อย ตัวการสร้างแก๊สในกระเพาะอาหาร



การผายลมหรือ “ตด” เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน แม้จะเป็นเรื่องปกติ แต่บางครั้งการตดบ่อยเกินไปก็อาจทำให้รู้สึกอึดอัดและเสียความมั่นใจได้ โดยสาเหตุหลักมาจากการที่แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ย่อยสลายอาหารบางชนิดแล้วเกิดแก๊สขึ้นมา ซึ่งอาหารบางอย่างก็เป็น “ตัวการ” ที่ทำให้เกิดแก๊สได้มากกว่าปกติ มาดูกันว่าอาหารอะไรบ้างที่เราควรระวัง

อาหารที่ทำให้ “ตดบ่อย” รู้ไว้ ป้องกันได้! กลุ่มผักและผลไม้

-ผักตระกูลกะหล่ำ: กะหล่ำปลี, กะหล่ำดอก, บรอกโคลี และคะน้า มีสารประกอบซัลเฟอร์และน้ำตาลชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า “ราฟฟิโนส” ซึ่งย่อยได้ยากในลำไส้เล็ก ทำให้แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อย่อย ส่งผลให้เกิดแก๊สและกลิ่นเหม็น

-หัวหอมและกระเทียม: ทั้งสองชนิดมีสารประกอบซัลเฟอร์สูง ทำให้แก๊สมีกลิ่นเหม็นรุนแรง นอกจากนี้ยังมี “ฟรุกแทน” ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยยาก

-ถั่วฝักยาวและพืชตระกูลถั่ว: ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วดำ, ถั่วแดง และถั่วเหลือง มีน้ำตาลเชิงซ้อนที่เรียกว่า “โอลิโกแซ็กคาไรด์” ซึ่งลำไส้เล็กไม่สามารถย่อยได้ ทำให้

ไปถึงลำไส้ใหญ่และถูกหมักโดยแบคทีเรียจนเกิดแก๊สจำนวนมาก

-แอปเปิลและลูกแพร์: มีน้ำตาลฟรุกโตสและใยอาหารที่สามารถถูกหมักในลำไส้ใหญ่ได้ ทำให้เกิดแก๊ส

กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม

-นม, ชีส และโยเกิร์ต: ผู้ที่มีภาวะ “แพ้แลคโตส” (Lactose Intolerance) หรือมีเอนไซม์ย่อยแลคโตสไม่เพียงพอ เมื่อดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมจะทำให้เกิดอาการท้องอืด ปวดท้อง และมีแก๊สในลำไส้มาก

กลุ่มคาร์โบไฮเดรตและอาหารแปรรูป

-ข้าวโอ๊ตและธัญพืชบางชนิด: แม้จะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ข้าวโอ๊ตและธัญพืชที่มีใยอาหารสูงบางชนิดอาจทำให้เกิดแก๊สได้ในบางคน

-น้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีแก๊ส: เครื่องดื่มเหล่านี้มีคาร์บอนไดออกไซด์เป็นส่วนประกอบ เมื่อดื่มเข้าไปแก๊สจะถูกสะสมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เกิดอาการท้องอืดและต้องผายลมออกมา

-หมากฝรั่งและลูกอมไร้น้ำตาล: สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น ซอร์บิทอล และไซลิทอล ที่พบในผลิตภัณฑ์เหล่านี้เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยไม่สมบูรณ์ ทำให้แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ย่อยและสร้างแก๊สขึ้นมาทั้งนี้ทั้งนั้น หากคุณมีปัญหारेื่องการผายลมบ่อยเกินไป ลองสังเกตตัวเองว่าหลังจากรับประทานอาหารชนิดใดแล้วมีอาการมากขึ้นหรือไม่ การลดปริมาณหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่กล่าวมาข้างต้นอาจช่วยได้ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารเช้าๆ เดียวให้ละเอียด และดื่มน้ำให้เพียงพอ ก็เป็นอีกวิธีที่ช่วยลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารได้เช่นกัน

หากคุณมีอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดท้องรุนแรง ท้องเสีย หรือน้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง

บริษัท ไอ เอส เซอร์วิส จำกัด

วันที่ 16 ตุลาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ได้มีมติให้จัดการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2568 เวลา 8.30 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ดังอยู่เลขที่ 1449/6 ซอยวิจิตรธรรมสาริต 57 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาลงมติพิเศษเรื่องการเลิกบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้รับบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นายชวภิก อธิธิพลสวัสดิ์
(นายชวภิก อธิธิพลสวัสดิ์)

กรรมการ

บริษัท ไสพิศ อีควิตี้ จำกัด

วันที่ 16 ตุลาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ได้มีมติให้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2568 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2568 เวลา 10.30 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ดังอยู่เลขที่ 667/8 ซอยลาดพร้าว 80 (จันทน์เกษม 1) แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาการขงการเลิกดำเนินงานของบริษัทฯ ในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต
- สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2568
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี ประจำปี 2569
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นายมา หมดตะ
(นายมา หมดตะ)

กรรมการ

บริษัท ณาพา เพียว จำกัด วันที่ 16 ตุลาคม 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 เรียน ท่านผู้ถือหุ้น ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ได้มีมติให้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2568 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2568 เวลา 8.30 น ณ ที่ทำการของบริษัทฯ จอยด์เพลท 102/77 ซอยรามคำแหง 118 เขต 44-4 แขวงสะพานสูง เขต สะพานสูง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 พิจารณาการขงผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปีที่ผ่านมา วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2568 วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี ประจำปี 2569 วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี) จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน ขอแสดงความนับถือ นางเพ็ญพิชญ์ อเลกซานเดอร์ (นางเพ็ญพิชญ์ อเลกซานเดอร์) กรรมการ	บริษัท ณาพา เพียว จำกัด วันที่ 16 ตุลาคม 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 เรียน ท่านผู้ถือหุ้น ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ได้มีมติให้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2568 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2568 เวลา 9.30 น ณ ที่ทำการของบริษัทฯ จอยด์เพลท 102/77 ซอยรามคำแหง 118 เขต 44-4 แขวงสะพานสูง เขต สะพานสูง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 พิจารณาการขงผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปีที่ผ่านมา วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2568 วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี ประจำปี 2569 วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี) จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน ขอแสดงความนับถือ นางเพ็ญพิชญ์ อเลกซานเดอร์ (นางเพ็ญพิชญ์ อเลกซานเดอร์) กรรมการ
---	---

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

