

“ตอนเช้า” คือ เวลา “จับถ่าย” ที่ดีที่สุดต่อสุขภาพ และระบบย่อยอาหารจริงหรือ



ลองพิจารณาเรื่องการขับถ่ายในตอนเช้าเป็นตัวอย่าง หลายคนอาจขับถ่ายหลังจากตื่นนอนในตอนเช้าไม่นาน เป็นกิจวัตรประจำวันเหมือนนาฬิกา แต่ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดจริงหรือ? และถ้าคุณมักจะขับถ่ายในช่วงสายของวัน หรือไม่ขับถ่ายทุกวันเลย สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณของระบบย่อยอาหารที่ไม่ดีหรือเปล่า? เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับรายละเอียดของการขับถ่ายในตอนเช้า เราได้ปรึกษา อาลี เรซาอี, MD, แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหารที่ Cedars-Sinai ในลอสแอนเจลิส ผู้ร่วมเขียนหนังสือ The Microbiome Connection และผู้ร่วมก่อตั้ง The Good LIFE

ทำไมเราถึงมัก “หนักเบา” กันตอนเช้า? คุณหมอเรซาอีอธิบายว่า การขับถ่ายตอนเช้าเป็นเรื่องปกติ เพราะส่วนใหญ่เกิดจากการอดอาหารมาทั้งคืน “ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ของเรามีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันระหว่างช่วงกินและช่วงย่อยอาหาร กับช่วง “อดอาหาร” ซึ่งเริ่มหลังจากกินอาหารไปแล้วหลายชั่วโมง” คุณหมอเรซาอีกล่าว “ในช่วงอดอาหาร จะมีคลื่นบีบตัวความถี่ต่ำกวาลำไส้เล็กทุกๆ สองชั่วโมงโดยประมาณ เพื่อเคลื่อนย้ายของเสียไปสู่ลำไส้ใหญ่

การขับถ่ายตอนเช้าเป็นประจำ แสดงถึงระบบย่อยอาหารที่สมบูรณ์แบบจริงหรือ? จากกระบวนการที่หมอเรซาอีอธิบายไว้ อาจดูเหมือนว่าการขับถ่ายในตอนเช้า

เป็นเรื่อง “ปกติ” หรือแม้แต่เป็นเวลาที่ที่ดีที่สุด แต่ถ้าไม่เป็นไปตามนี้ อาจคิดว่ามีบางอย่างผิดปกติ แต่หมอเรซาอีกล่าวว่า เวลาในการขับถ่ายไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพของสุขภาพระบบทางเดินอาหารเสมอไป

คุณหมอเรซาอีกล่าวอีกว่า “การจะสรุปว่าระบบย่อยอาหารดีที่สุดในแง่เวลาและความสม่ำเสมอในการขับถ่าย มันไม่ง่ายเลย” เขาเสริมว่า “ปกติ” ของการขับถ่ายแต่ละคนไม่เหมือนกัน “ถ่ายวันละสามครั้ง หรือสามครั้งต่อสัปดาห์ ก็ถือว่าปกติ” คุณหมอเรซาอีกล่าวต่อขอแค่ได้ “ทำธุระ” เวลาไหนก็ไม่สำคัญเท่าไร แต่ความสม่ำเสมอสำคัญกว่า ถ้าจะดูว่าระบบย่อยอาหารเรา “ปกติ” ไหม “คนที่ถ่ายวันละครั้งสองครั้งเป็นประจำ ถ้าไม่ได้ถ่ายสองวันติดกัน ก็จะรู้สึกท้องผูก” คุณหมอเรซาอีให้ตัวอย่าง ฟังเสียงร่างกายตัวเอง ไม่ว่าใครจะอยู่ตรงนั้น เพราะการกลั่นแกล้งจากร่างกายมีผลเสีย

คุณภาพและปริมาณการขับถ่ายของเราแต่ละครั้งนั้นแตกต่างกันไปตามปัจจัยส่วนบุคคล “ในคนที่สุขภาพดี นิสัยการขับถ่ายจะได้รับผลกระทบจากกิจกรรมทางกาย, อาหาร โดยเฉพาะปริมาณใยอาหารและสารกระตุ้นอย่างกาแฟ, ยา และรูปแบบการนอนหลับ” คุณหมอเรซาอีกล่าว โดยเฉพาะเรื่องการนอนหลับนั้นการที่จังหวัดชีวิตประจำวันถูกรบกวน เป็นที่รู้กันว่ามีส่วนทำให้เกิดความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร เช่น GERD, IBS และ IBD

ยิ่งไปกว่านั้น คุณหมอเรซาอีกล่าวว่าการเจ็ตแล็กก็ส่งผลต่อการขับถ่ายได้เช่นกัน งานวิจัยในปี 2021 ในหนูทดลองพบว่าเจ็ตแล็กเรื้อรัง “นำไปสู่การลดลงของปริมาณ ความหลากหลาย และความสมบูรณ์ของจุลินทรีย์ทั้งในอุจจาระและเนื้อหาในลำไส้เล็กส่วนต้น” พูดง่ายๆ ก็คือ อย่ามองข้ามความสำคัญของการนอนหลับที่มีคุณภาพเมื่อพูดถึงการย่อยอาหารและสุขภาพโดยรวม

โดยสรุป การขับถ่ายในตอนเช้าอาจเป็นเรื่องปกติสำหรับบางคน แต่ถ้าคุณไม่ใช่คนกลุ่มนั้น หมอเรซาอีรับประกันว่าคุณไม่จำเป็นต้องกังวลจนนอนไม่หลับ (เพราะการกังวลเกี่ยวกับการขับถ่ายอาจทำให้คุณขับถ่ายได้ไม่ดีเนื่องจากความเครียด)

อย่างไรก็ตามหากคุณต้องการปรับปรุงการขับถ่ายของคุณ ไม่ว่าคุณจะขับถ่ายในตอนเช้า กลางวัน หรือกลางคืน ให้ปฏิบัติตามเคล็ดลับง่ายๆ เหล่านี้คือดื่มน้ำให้เพียงพอตลอดทั้งวัน เน้นการบริโภคใยอาหารและโปรไบโอติก และใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด ควรปรึกษาแพทย์หากคุณขับถ่ายบ่อยหรือน้อยลง อุจจาระแข็ง หรือขับถ่ายยากกว่าปกติ

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทึ่งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่เงิน สุริยทัตโต



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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

