

สุขภาพดี..เริ่มต้นที่ลำไส้



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

สุขภาพดี.. เริ่มต้นที่ลำไส้

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารเพิ่มมากขึ้น นอกจากจะพบในผู้สูงอายุแล้วยังพบได้มากในวัยทำงาน เนื่องจากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ การรับประทานอาหารแปรรูป การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา หรือการรับประทานอาหารผิดๆ รวมไปถึงการนั่งทำงานนานๆ ไม่ค่อยได้ขยับร่างกาย ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารมีปัญหา เช่น อาการแสบร้อนกลางอก แน่นท้อง จุกเสียด ท้องอืด ปวดท้อง รวมไปถึงการจับถ่ายที่ไม่ดีด้วย



เมื่อระบบย่อยอาหารมีปัญหา หลายคนอาจนึกถึงการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหารที่ได้รับประทานเข้าไป แต่นอกจากอาหารที่เราได้รับประทานไปแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สามารถส่งผลกระทบต่อระบบนี้ได้อีกหลายสาเหตุ เช่น การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย ระดับความเครียด หรือความกังวล เป็นต้น

“ระบบย่อยอาหาร เป็นระบบที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นกระบวนการแปลงอาหารที่เราบริโภค ให้กลายเป็นพลังงานสำหรับร่างกาย ดังนั้นหากระบบการย่อยอาหารมีปัญหา จะส่งผลกระทบต่อระบบอื่นๆ ด้วย เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก บางครั้งอาจมีอาการหงุดหงิด รวมไปถึงมีอาการนอนไม่หลับร่วมด้วย

”

โดยแต่ละคนอาจมีปัญหา และสาเหตุที่แตกต่างกัน บางคนอาจดื่มน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือนั่งทำงานนานๆ ทำให้ลำไส้ไม่เกิดการเคลื่อนไหว การกดดันตัวเองมากเกินไป การรับประทานอาหารประเภทเดิมซ้ำๆ การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด รวมไปถึงการรับประทานอาหารแปรรูปหรือเนื้อสัตว์มากเกินไป หากเราปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเพียงเล็กน้อย ก็อาจส่งผลให้ปัญหาต่างๆ หดไปได้ ดังนั้น ถ้าเราอยากมีสุขภาพที่ดีเราควรเริ่มจากการดูแลตัวเองง่ายๆ เช่น

1 การดื่มน้ำบ่อยๆ

เน้นจิบน้ำตลอดวัน ถ้าเราดื่มน้ำน้อยอาจส่งผลต่อระบบขับถ่ายได้

2 การรับประทานอาหารที่หลากหลาย

หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ เพื่อเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีให้กับลำไส้



3 ไม่รีบรับประทานอาหารจนเกินไป

ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด หากเราเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด อาจส่งผลทำให้การย่อยอาหารทำงานมากขึ้น และส่งผลให้ท้องอืด แน่นท้องได้

4 หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

เนื่องจาก เป็นการเพิ่มกรดในกระเพาะอาหารและเสี่ยงต่อการเป็นกรดไหลย้อนได้



5 การออกกำลังกาย

จะช่วยให้กระบวนการย่อยอาหารดีขึ้น และลำไส้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้การขับถ่ายดีขึ้นตามไปด้วย

6 การทำสมาธิหรือจัดการความเครียด

เมื่อเรามีความเครียดหรือกังวล จะส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้อาหารไม่ย่อยและมีอาการท้องผูกตามมา

จะเห็นได้ว่า ปัญหาที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารไม่เพียงแต่เกิดจากอาหารที่รับประทานเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สามารถมีผลกระทบต่อระบบนี้ได้ด้วยเช่นกัน ทั้งในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การเพิ่มปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อรักษาความสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้, การจัดการความเครียด และการออกกำลังกาย ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และเมื่อระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติดีแล้ว ปัญหาสุขภาพอื่นๆ ก็จะมาตามติดตามมา ดังคำกล่าวที่ว่า "สุขภาพดี เริ่มต้นที่ลำไส้"

เอกสารอ้างอิง :

1. สันต์ ใจยอดศิลป์, พิชิตา วิชาญชาต. (2566). คัมภีร์สุขภาพดี. กรุงเทพมหานคร: พรินายด์.
2. Department of Health & Human Services. (n.d.). Gut health. Better Health Channel. R. สืบค้นเมื่อ วันที่ 27 มกราคม 2567, จาก : <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health>
3. Professional, C. C. M. (n.d.-b). Digestive system. Cleveland Clinic. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มกราคม 2567, จาก : <https://my.clevelandclinic.org/health/body/7041-digestive-system>