



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## 10 วิธีไล่มลในท้อง พร้อมวิธีแก้ท้องอืด-ท้องเฟ้อ BSS เทอาการได้ง่ายๆ

อาการท้องอืดเนื่องจากมีลมในท้องเยอะ นอกจากจะทำให้รู้สึกไม่สบายท้องและรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันแล้ว ยังส่งผลต่อบุคลิกภาพด้วย ซึ่งโดยปกติการมีลมในท้องหรือแก๊สในระบบย่อยอาหาร เราอาจสามารถกำจัดได้ด้วยการเรอหรือผายลมตามธรรมชาติของร่างกาย แต่หากท้องอืดจนแน่นท้องมากเกินไป ก็อาจต้องหมั่นสังเกตร่างกายว่าท้องอืดเกิดจากอะไร พร้อมกับใช้วิธีไล่มลในท้องแบบง่ายๆ ที่สามารถทำได้เอง

### รู้จักสาเหตุ "อาการท้องอืด" และ "มีลมในท้องเยอะ" เกิดอะไร?

อาการมีลมในท้องเยอะเกิดจากอะไร อาจเป็นคำถามที่หลายคนสงสัย โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาท้องอืดและท้องเฟ้อเป็นประจำ ซึ่งจริงๆ แล้วอาการมีลมในท้องเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน ทำให้ร่างกายไม่สามารถกำจัดลมหรือแก๊สได้ผ่านการเรอหรือผายลม ร่างกายจึงรู้สึกท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่สบายท้อง



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## 10 วิธีไล่มดในท้อง ทำอย่างไรให้มดออกจากท้อง แก้ปัญหาท้องอืด-ท้องเฟ้อ?

1. รับประทานอาหารให้ช้าลง พยายามเคี้ยวอาหารให้ละเอียดมากขึ้น
2. แบ่งการรับประทานอาหารออกเป็นมื้อเล็กๆ ไม่รับประทานมื้อใหญ่ในปริมาณมาก
3. หลังรับประทานอาหารเสร็จ ให้เดินย่อย หรือเคลื่อนไหวร่างกายเล็กๆ น้อยๆ ห้ามเอนตัวนอนทันที
4. กินอาหารให้ตรงเวลา งดมื้อดึก แนะนำให้รับประทานอาหารก่อนเข้านอน ประมาณ 2-3 ชั่วโมง
5. หากรู้สึกจุกแน่นเพื่อ ให้กดนวดหน้าท้องเบาๆ เพื่อกระตุ้นระบบย่อยอาหาร
6. ดื่มน้ำขิง หรือน้ำขมิ้นชัน ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ช่วยขับไล่มด
7. ลดความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม ในผู้ที่แพ้นมวัว ควรลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแล็กโทส



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

### ผลสมของแล็กโทส

8. มือเย็นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักสด เพราะอาจทำให้ย่อยยาก ปรับมาเป็นรับประทานผักลวกหรือต้มแทน

9. หนุนหมอนสูง เพราะช่วยให้กรดและน้ำย่อยไหลลงกระเพาะอาหารได้ง่ายขึ้น

10. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และหาเวลาคลายเครียดบ้าง

## ทำโยคะช่วยโล่ลมในท้อง แก้อาการท้องอืด-ท้องเฟ้อ

### วิธีโล่ลมในท้องด้วยโยคะ "ท่าเด็ก"

- คุณเข่าบนเสื่อโยคะ นั่งบนสันเท้า วางสันเท้าให้ระนาบแนวเดียวกับพื้น
- แยกเข่าออกจากกันเล็กน้อย แล้วให้นมิตัวลงไปข้างหน้า โดยให้ลำตัวโน้มติดหน้าขา
- หน้าผกแตะพื้น ค้างไว้ประมาณ 5 นาที แล้วค่อยๆ โน้มตัวขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## ข้อควรรู้ "ท้องอืด" ห้ามกินอะไรบ้าง?

- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
- น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอัดแก๊ส
- อาหารรสจัด
- อาหารรสมัน
- ของหวาน
- ช็อกโกแลต
- บุหรี่

## กินอะไรช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด-ท้องเฟ้อได้บ้าง?

- น้ำขิง
- โยเกิร์ต
- น้ำมะนาว
- กล้วย
- สับปะรด
- ชาคาโมมายล์
- มะเขือเทศ
- มะละกอ
- น้ำส้มสายชูหมักแอปเปิล