อุจจาระบอกสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

นิสัย การกิน ส่งผลต่อสุขภาพ แต่ตอนกินอาจจะไม่ทันตั้งสติหรือไม่แน่ใจว่ากินอะไรเข้าไปบ้าง ไม่เป็นไรครับ
เช้าวันรุ่งขึ้นก้มมองเสียหน่อยหลังปลดทุกข์หนักก็พอจะบอกได้ว่านิสัยการกินและสุขภาพของเจ้าของทุกข์นั้นเป็นอย่างไรบาง

เริ่มจากสังเกตสี และลักษณะ

- ถ้าอุจจาระเป็นสีน้ำตาลดำ ลักษณะหนืดเหนียว จมน้ำ แสดงว่าคุณทานเนื้อสัตว์มาก

- ถ้าคุณกินผักมาก อุจจาระจะเป็นสีเขียวขี้ม้า

- ถ้าคุณกินมะละกอ อุจจาระก็จะออกสีแดงๆ

- ถ้าคุณกินธัญพืชและข้าวซ้อมมือมาก อุจจาระจะออกสีน้ำตาลอ่อนและลอยน้ำได้

- ถ้าถ่ายแล้วแสบก้น แสดงว่าคุณกินพริกมากเกินไป

ถ้ามีคราบไขมันลอย ให้สำรวจตัวเองว่าคุณกินอาหารมันเกินไปหรือเปล่า

- ถ้าอุจจาระยังมีชิ้นส่วนที่บ่งบอกได้ว่ากินอะไรเข้าไป เช่น เศษมะเขือเทศ ข้าวฟ่างลอยเป็นเมล็ด ข้าวโพดที่ยังดูเป็นข้าวโพด แสดงว่าคุณน่าจะเคี้ยวอาหารให้ละเอียดขึ้นนะคะ

ตามธรรมชาติอุจจาระจะเปลี่ยนสีตามอาหารที่เรารับประทานเข้าไปอยู่แล้ว แต่ถ้าเมื่อไหร่สีของอุจจาระมีลักษณะหรือสีดังต่อไปนี้

- มีเลือดสดๆ ปนในตอนท้ายๆ ของการอุจจาระ อาจเกิดจากโรคริดสีดวงทวาร

- อุจจาระมีสีดำเหมือนถ่าน โดยที่ไม่ได้กินยาบำรุงเลือดจำพวกธาตุเหล็ก แสดงว่าอาจจะมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้

- อุจจาระสีเหลืองซีด อาจเกิดจากการอักเสบของลำไส้ หรือมะเร็งได้

ขอบคุณข้อมูลโดย **นิตยสารสยามดารา**