ล้างพิษลำไส้ใหญ่ กากใยอาหารจากธรรมชาติช่วยคุณได้

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

ธรรมชาติได้สร้างให้ร่างกายมนุษย์มีระบบล้างพิษตามธรรมชาติที่ดีที่สุด

ปัจจุบันคำว่า **ล้างพิษ** กลายเป็นหนึ่งในหัวข้อที่หลายคนติดตามและสนใจเป็นพิเศษ
ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากสภาพแวดล้อม
ทำให้พฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปจึงพยายามหาแนวทางที่จะคืนความสดชื่นและการมีสุขภาพที่ดีให้แก่ร่างกายให้เร็วที่สุด อันเป็นที่มาของกระแสการล้างพิษ
ที่แบ่งออกเป็นวิธีล้างพิษแบบธรรมชาติโดยการกินผักและผลไม้เพื่อให้ได้กากใยมากๆ
และวิธีล้างพิษแบบฝืนธรรมชาติอย่างการกินยาระบายหรือสวนล้างลำไส้ใหญ่
ซึ่งเป็นวิธีที่ยังไม่มีการยืนยันทางการแพทย์ว่าปลอดภัย และได้ประโยชน์ต่อสุขภาพจริงๆ
จากกระบวนการทำงานของตับ ไตและลำไส้
โดยเฉพาะลำไส้ใหญ่ที่มีหน้าที่กำจัดของเสียจากอาหารที่เรากินเข้าไปด้วยการขับถ่ายอุจจาระทุกวัน
และสิ่งสำคัญที่จะเสริมให้การล้างพิษตามธรรมชาติของลำไส้ใหญ่มีประสิทธิภาพคือ เส้นใยอาหาร
ที่ร่างกายได้รับจากการกินอาหารประเภทข้าวกล้อง ธัญพืช โฮลวีท ข้าวโอ๊ต ถั่ว ผักและผลไม้ เป็นต้น
แต่ในความเป็นจริง หลายคนอาจกินไม่ได้ตามที่ร่างกายต้องการทุกวัน ทำให้เกิดปัญหาท้องผูก
เกิดของเสียหมักหมมในลำไส้ใหญ่ และถ้าเป็นเรื้อรัง ก็เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
ทั้งนี้เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว หลายคนพึ่งวิธีการกินยาระบายและการสวนล้างลำไส้ใหญ่
ซึ่งอาจจะเป็นการทำลายจุลินทรีย์ชนิดดีที่อยู่ในผนังลำไส้ใหญ่
ที่ทำหน้าที่คุมครองและช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ชนิดที่ก่อให้เกิดโรค
ดังนั้นหากสวนล้างลำไส้ใหญ่บ่อยเกินไปเท่ากับว่า เรากำจัดจุลินทรีย์ชนิดดีนั้นออกไปด้วย ผลก็คือ
จะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อง่ายขึ้น และทำให้สูญเสียสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย
สรุปว่าอาจเป็นทางเลือกที่เร็วและเห็นผลทันที แต่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว
ดังนั้นการล้างพิษด้วยการกินเส้นใยอาหารจากผักและผลไม้ หรือสำหรับคนที่มีปัญหาการกินผักและผลไม้
อาจเลือกผลิตภัณฑ์เส้นใยอาหารธรรมชาติที่มีการแปรรูปและสะดวกต่อการกิน ยกตัวอย่างเช่น
เส้นใยอาหารที่ได้จากเมล็ดและเปลือกแพลนตาโก ในรูปแกรนูลซึ่งสามารถพองตัวในลำไส้ใหญ่ได้ถึง 7 เท่า
เพิ่มปริมาณกากอาหารเป็นก้อนในลำไส้ใหญ่ ทำให้ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหว
เพิ่มประสิทธิภาพในการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ลดปริมาณสิ่งหมักหมมในลำไส้ใหญ่
เป็นการล้างพิษลำไส้ใหญ่โดยวิธีธรรมชาติ จะส่งผลดีต่อสุขภาพองค์รวมมากกว่า
เพราะได้เส้นใยอาหารที่มีประโยชน์ถึง 2 ชนิด นั่นคือ เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ (water insoluble fiber)
และเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำ (water soluble fiber) ซึ่งควรได้รับอัตราส่วนที่เหมาะสมคือ 60:40 เนื่องจาก...

- **เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ** จะพองตัวและอุ้มน้ำไว้ได้มากกว่าปริมาตรของตัวเองหลายเท่า
  ช่วยเพิ่มปริมาตรกากอาหารในลำไส้ ไม่ให้อุจจาระแห้งและแข็ง ทำให้ขับถ่ายได้ง่ายและสบายขึ้น
  ไม่มีสิ่งหมักหมมค้างในลำไส้ใหญ่

- **เส้นใยอาหารที่ละลายน้ำ** จะถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่อย่างช้าๆ ทำให้เกิดกรดไขมันชนิดสายสั้น
  (Short-chain fatty acid) ได้แก่ อะซิเตท โพรพิโอเนท และบิวทีเรท ซึ่งสารบิวทีเรทจะทำให้ค่า pH
  ในลำไส้ลดลงต่ำ มีผลในการยับยั้งการเจริญเติบโตของ
  จุลินทรีย์ชนิดที่ก่อให้เกิดโรคและลดโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่

สรุปแล้ว การล้างพิษที่ดีที่สุด คือ การล้างพิษตามธรรมชาติจากการกินอาหารที่สด

ปรุงสะอาดมีกากใยสูงและมีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่กับการดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนและทำจิตใจแจ่มใส และอาจใช้ผลิตภัณฑ์เส้นใยอาหารธรรมชาติเสริม ในกรณีที่รับประทานอาหารที่มีเส้นใยน้อย

อ้างอิง http://www.mayoclinic.com/health/colon