สูตรอาหารแก้ท้องผูก

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ค. 2551

คนที่ท้องผูกง่าย **มักพบว่ากินอาหารที่มีกากในน้อย** เช่น อาหารจำพวกแป้งขัดขาว และไม่ค่อยได้กินผักหรือผลไม้สด ใยอาหารนั้นมี 2 ชนิด คือชนิดที่ละลายในน้ำ จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาล และโคเลสเตอรอลในเลือด และชนิดที่ไม่ละลายในน้ำจะช่วยป้องกันท้องผูกโดยเป็นตัวเพิ่มกากอาหารในลำไส้

วิธีป้องกันท้องผูกที่ดีที่สุด เราควรกินอาหารที่มีใยทั้ง 2 ชนิดนี้ตามธรรมชาติให้มาก และหลากหลาย สำหรับผู้เริ่มต้น ก่อนอื่นให้พยายามดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร (8-10 แก้ว) และหันมากินข้าวที่ขัดสีน้อยอย่างข้างกล่องแทนข้าวขัดขาว แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณข้าวกล่องให้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนกว่าจะคุ้นกับการกินข้าวกล่องอย่างเดียว

ในตอนแรก ๆ อาจรู้สึกไม่สบายท้อง มีลมในท้องหรือท้องอืดมาก ส่วนขนมปังก็เลือกชนิดที่ทำจากแป้งไม่ขัดสีหรือขนมปังโฮลวีตแทนขนมปังขาว หรืออาจกินสลับกันไปมา

นอกจากนี้ยังอาจเติมรำข้าวสำเร็จรูป 2 ช้อนชาลงในโยเกิร์ต มูสลี่ หรือธัญพืชพร้อมบริโภค สำหรับเป็นอาหารมื้อเช้าทุกวันติดต่อกัน 1 สัปดาห์ แล้วเพิ่มรำข้าวเป็น 3 ช้อนชาในสัปดาห์ต่อมา ทั้งนี้ควรกินผลไม้สดให้ได้วันละ 4-5 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ลูก หรือมะละกอ 10 คำ) และผักต่าง ๆ อีกประมาณ 4-6 ทัพพี

อย่างไรก็ตามคนแต่ละคนอาจต้องการใยอาหารในปริมาณที่ไม่เท่ากัน พยายามสังเกตว่าร่างกายของตนเองต้องการใยอาหารมากเท่าไรจึงจะเพียงพอกับความต้องการ ไม่ควรพึ่งใยอาหารจากรำข้าวสำเร็จรูปเพียงอย่างเดียว เพราะจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการดูดซึมสารอาหารบางอย่างในระยะยาวได้ ควรปรึกษาแพทย์ ถ้ายังคงมีอาการท้องผูกเรื้อรังหรือปวดท้องแบบเป็น ๆ หาย ๆ

พึงบริโภคให้มาก

- ผลไม้ที่กินได้ทั้งเปลือก เช่น ฝรั่ง รวมทั้งผักใบเขียว ธัญพืช ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต เพื่อให้ได้ใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายในน้ำ

- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร

พึงลด

- อาหารที่ทำจากแป้งขัดขาว

ที่มา : ข้อมูลจากหนังสือรู้คุณรู้โทษโภชนาการการ รีดเดอร์ส ไดเจสท์

http://www.jobpub.com/articles/showarticle.asp?id=1984