



โรงพยาบาลท่าอ้อมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือเลื่อง”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

"ตด" ก็มีประโยชน์นะ

โดย [gidanan ganghair](#)



เราทุกคนต้องมีการผายลมกันเป็นปกติธรรมดา ถ้าหากไม่มีการผายลมเลย ภายในท้องของคุณจะรู้สึก อึดอัด ไม่สบาย และในที่สุด ก๊าซในปอดของคุณก็จะถูกระบายออกมาทางปาก ดังนั้น การผายลมเป็นสิ่ง สำคัญ ที่จริงแล้วมันมากกว่าสำคัญเสียอีก แต่มันเป็นสิ่งที่ดีมาก

และนี่คือ 5 ประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพของคุณ

1. อาการท้องอืด

หลายคนต้องเผชิญกับอาการท้องอืดได้ แม้ว่าจะรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ก็ไม่วายต้องเจอกับ อาการท้องอืด โดยเฉพาะหากคุณรับประทานถั่วและถั่วฝักยาว ยิ่งทำให้ท้องอืด แต่โชคดีที่ร่างกายมนุษย์มาพร้อมกับ วาล์วปล่อยความดัน ดังนั้น คุณต้องปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ

การผายลม เสมือนการปล่อยก๊าซ เมื่อ อาหารไม่ได้ย่อยจะทำให้เกิดแก๊ส คุณสามารถแก้ไขด้วยวิธีการดังนี้ คือการนอนหงาย และดึงเข่าข้างหนึ่งไปยังหน้าอกของคุณ ตำแหน่งนี้เรียกว่า "pawanmuktasana" นั่นเอง

2. กลิ่นของการผายลม ทำให้รู้ว่าสุขภาพของคุณเป็นเช่นไร

หากคุณเป็นคนที่มีสุขภาพดี การผายลมส่วนใหญ่จะมีกลิ่นที่ไม่แย้ แต่หากเริ่มมีกลิ่นเหม็น คุณจะต้องเริ่มให้ความสนใจในสุขภาพของตัวเองแล้ว เพราะสิ่งเหล่านั้นอาจจะเป็นสัญญาณการแพ้แลคโตส อาหารไม่ย่อย หรือการติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร

3. การสูดดมกลิ่นผายลมเป็นเรื่องที่ดี

เพราะเวลาที่ผายลมออกมา จะมีสารไฮโดรเจนซัลไฟด์ออกมาด้วย ซึ่งได้มีการวิจัยพบว่าการสูดดมก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ในปริมาณน้อยๆ จะสามารถลดความเสียหายของเซลล์ในระยะยาวได้ แถมยังสามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคไขข้อ และโรคหัวใจด้วย

4. การผายลมเป็นจุลินทรีย์ที่ดีต่อสุขภาพ

จุลินทรีย์มีบทบาทสำคัญกับสุขภาพในหลายแง่มุมเพราะมันเป็นระบบภูมิคุ้มกันของคุณ อีกทั้งยังควบคุมสารเคมีในสมองและควบคุมน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

แน่นอนว่า คุณไม่สามารถดูจุลินทรีย์ในลำไส้ของคุณได้ หรือแม้ว่าคุณจะสามารถดูได้ แต่จุลินทรีย์จะไม่สามารถแจ้งให้คุณทราบได้ว่าทุกอย่างในร่างกายคุณโอเค ซึ่งการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดก๊าซเป็นวิธีเดียวที่ทำให้จุลินทรีย์ในลำไส้ได้รับสารอาหาร

5. การผายลมทำให้รู้ว่าคุณขาดสารอาหาร

ถ้าคุณไม่ค่อยผายลม นั่นก็เป็นเพราะ จุลินทรีย์ในลำไส้ของคุณไม่ได้รับสารอาหารที่พวกเขาต้องการ นั่นหมายความว่า你需要กินคาร์โบไฮเดรตให้มากขึ้น เช่น ถั่ว เมล็ดธัญพืช กะหล่ำปลี หัวหอม เป็นต้น

ทั้งนี้ หากคุณอยู่ในวัยใกล้วัยหมดประจำเดือน คาดว่าความถี่ในการผายลมจะเพิ่มขึ้น การทานอาหารจำพวกโปรไบโอติกเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะรักษาลำไส้ ให้คุณมีสุขภาพดีในระยะยาวได้



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อ่านนี้...ก็รู้แล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116