

อาหารสมุนไพร

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 07:36 น. -

---

รหัสหนังสือ 6000070

ชื่อหนังสือ อาหารสมุนไพร

ผู้แต่ง สุภาณี ปิยพสุนทร

สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2542

จำนวนหน้า 144 หน้า

ราคา 80 บาท

เรื่อง กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นแผล

ข้อควรสนใจสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นแผลมีดังต่อไปนี้

1 ควรทานจำนวนน้อยๆ แต่ทานหลายๆมื้ออย่าให้อิ่มหรือหิวเกินไป ถ้าหากคนป่วยทานอิ่มเกินไป กระเพาะอาหารจะพองโตและหลั่งน้ำย่อยออกมามากขึ้น หากปล่อยให้หิวน้ำย่อยจะกัดกระเพาะทำให้มีอาการหนักมากขึ้น

2 ควรทานอาหารที่ย่อยง่ายและมีพลังงานความร้อนสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด หรืออาหารที่มีกากเยอะ เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนักขึ้น ขณะเดียวกันไม่ควรทานอาหาร สุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่ร้อนจัดจนเกินไป เพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นกระเพาะอาหารเกิดอาการเลือดออก

3 ห้ามรับประทานอาหารที่กระตุ้นกระเพาะอาหารและลำไส้ทุกชนิด เช่นอาหารรสจัด กาแฟ เหล้า และ