ทานอาหารไป ดื่มน้ำไป อาหารไม่ย่อย จริงหรือไม่?

ในวัยเด็กที่เรายังไม่สามารถทานอาหารที่เผ็ดมากไม่ได้ เมื่อลิ้นเราได้สัมผัสกับพริกเพียงเล็กน้อย เราก็ต้องรีบวิ่งไปคว้าแก้วน้ำเย็นจัดมาช่วยให้ลิ้นหายเผ็ดร้อน แต่ด้วยความอร่อยก็ทนทานอาหารเผ็ดนั้นต่อไป กลายเป็นข้าวคำ น้ำคำ แล้วก็จะโดนดุว่าอย่าทานข้าวคำ น้ำคำ เพราะจะทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย

เรื่องนี้จริงเท็จแค่ไหน มาศึกษากันค่ะ

หลายคนอาจจะเคยได้ยินว่าไม่ควรดื่มน้ำมากๆ ระหว่างทานข้าว หรือไม่ควรดื่มน้ำตามมากๆ หลังทานข้าวเสร็จ เพราะจะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง จึงอาจทำให้อาหารไม่ย่อย แต่จริงๆ แล้วน้ำดื่มที่เราดื่มไม่ได้ส่งผลกระทบอะไรต่อค่า PH ของน้ำย่อย หรือค่าความเป็นกรดเป็นด่างภายในกระเพาะอาหารเลย

เพราะในกระเพาะอาหารมีน้ำย่อย และเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยอาหารปริมาณมาก โดยทั้งหมดจะถูกหลั่งออกมาเพื่อช่วยในการย่อยอาหาร ในน้ำย่อยจะมีกรดไฮโดรคลอริก โซเดียมคลอไรด์ และโพแทสเซียมคลอไรด์ เป็นส่วนประกอบสำคัญ

ปกติแล้ว ค่า PH หรือค่าความเป็นกรดด่างของกระเพาะอาหาร จะอยู่ในช่วง 1–2 จากสเกล 1–14 จึงบอกได้ว่ากระเพาะอาหารมีความเป็นกรดอยู่มาก ถึงแม้ว่าเราจะดื่มน้ำเปล่าลงท้องไป 1 ลิตร จนค่า PH ของกระเพาะอาหารมากขึ้นเล็กน้อย แต่ร่างกายขอเราก็ไม่ได้อยู่นิ่งเฉย เมื่อค่า PH ในกระเพาะอาหารเปลี่ยนไป มันก็จะปรับระดับค่า PH ให้กลับมาสมดุลดังเดิม คือต่ำกว่า 3 ตลอด จึงบอกได้ว่ากระเพาะอาหารเอง ก็มีกลไกในการดูแลตัวเองอยู่เหมือนกัน.

อย่างไรก็ตาม การทานข้าวคำ น้ำคำ แม้ว่าจะไม่ได้ส่งผลถึงการย่อยอาหาร แต่ก็ทำให้น้องๆ หนูๆ ลูกหลานตัวเล็กของเราอิ่มข้าวเร็วจนเกินไป ทำให้ทานข้าวได้น้อย และอาจย่อยยากกว่าปกติได้ค่ะ

PPTV HD 36
สนับสนุนเนื้อหา