

# กินสาหร่ายแล้วทำไมท้องผูก

## กั๊งๆที่น่าจะขับถ่ายได้ดีขึ้น



อันที่จริงแล้วการรับประทานสาหร่ายเกลียวทองจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น เนื่องจากในสาหร่ายเกลียวทองมีคลอโรฟิลล์สูง ซึ่งจะทำให้ลำไส้บีบรัดตัวได้ดีขึ้น และช่วยให้ร่างกายขับของเสียที่ติดค้างอยู่ในลำไส้ได้เป็นอย่างดี สังเกตได้จากผู้ที่เพิ่งเริ่มรับประทานสาหร่ายเกลียวทองจะถ่ายบ่อยครั้งขึ้น ในช่วงแรก สำหรับบางท่านที่รับประทานสาหร่ายแล้วมีอาการท้องผูกสาเหตุอาจเกิดจากการดื่มน้ำน้อยจนเกินไป เนื่องจากสาหร่ายเกลียวทองจะทำให้ความเข้มข้นของสารอาหารในกระแสเลือดค่อนข้างสูง ร่างกายจึงดูดซับน้ำจากส่วนต่างๆของร่างกายมากขึ้น เพื่อสร้างสมดุลในกระแสเลือด



ดังนั้นสำหรับท่านที่เกิดอาการท้องผูกจึงควรดื่มน้ำในปริมาณที่มากขึ้นหรือบ่อยขึ้นกว่าเดิมค่ะ เพราะการดื่มน้ำในปริมาณมากนอกจากจะช่วยเรื่องระบบขับถ่ายแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารจากสาหร่ายได้ดีเยี่ยม และทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งแลดูสุขภาพดีอีกด้วยค่ะ