



จริงหรือที่นิยามะละกอ สามารถล้างลำไส้ได้ ?



ไม่มีหลักฐานยืนยันว่า
มะละกอสามารถ
ดีท็อกซ์ลำไส้ได้



การดีท็อกซ์ลำไส้คือ

การสวนล้างลำไส้ด้วยน้ำสะอาดผ่าน
ทางทวารหนัก เพื่อล้างเอาอุจจาระออกมา

เมื่อไหร่ถึงควรดีท็อกซ์ลำไส้ ?

เมื่อมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เช่น

- ลำไส้ในผู้ที่มีภาวะลำไส้อุดตันที่ไม่สามารถถ่ายอุจจาระได้เอง
- มีการสะสมของอุจจาระในลำไส้

ไม่ควรดีท็อกซ์ลำไส้บ่อย

เพราะจะทำให้ถ่ายด้วยตัวเองไม่ได้ (ลำไส้เฉื่อย)

การดีท็อกซ์ลำไส้ต้องทำโดยแพทย์ หรือพยาบาลเท่านั้น



หากต้องการรักษาสุขภาพการขับถ่าย



ทานผักผลไม้
ที่มีเส้นใยสูง



ดื่มน้ำประมาณ
8 แก้วต่อวัน



หลีกเลี่ยง
ความเครียด



นอนหลับพักผ่อน
อย่างเพียงพอ



ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



/FDATHAI