

ฉบับที่ 1 ปีที่ 1 ประจำเดือน มกราคม พ.ศ.2554 หน้า 1

# ‘น้ำเปล่า’ ต็มให้ถูกต้องได้ประโยชน์



แม้จะทราบกันดีอยู่แล้วว่า น้ำเปล่ามีความสำคัญกับร่างกาย แต่มีคนจำนวนมากไม่เห็นความสำคัญ จะดื่มน้ำเฉพาะเวลา คอแห้ง หรือกระหายเท่านั้น

การดื่มน้ำอย่างไม่ถูกต้อง นอกจากจะไม่เป็นผลดีแล้ว ยังสร้างผลเสียกับสุขภาพอีกด้วย ทั้งโลหิตข้น การไหลเวียนของโลหิตลำบาก หัวใจต้องทำงานหนักในการสูบฉีด ทำให้เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เมื่อยล้า หัวใจเต้นไม่ปกติ ริมฝีปากแห้ง ผิวหนังหยาบไม่ชุ่มชื้น สดใส ชับดำของเสียไม่สะดวก ท้องผูก บิลสภาวะติดขัด มีสีเหลืองเข้ม เป็นเหตุไตพิการ เป็นต้น

ตามหลักเราควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 8-10 แก้ว ในช่วงเช้าตื่นนอน ควรดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำอุณหภูมิห้อง 1 แก้ว จะทำให้ขับถ่ายดี ก่อนเข้านอนการดื่มน้ำ 1 แก้วจะทำให้น้ำไปชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ และกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้สบายขึ้น และในระหว่างวันให้ดื่มน้ำจนครบตามจำนวน

### วิธีการดื่มน้ำที่ถูกต้อง

เราไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำครั้งละ 2-3 แก้วติดต่อกันทันที ค่อย ๆ ดื่มไปเรื่อย ๆ ใน

ระหว่างวัน คนที่ไม่เคยดื่มน้ำมาก ๆ ในครั้งแรกจะรู้สึกคลื่นไส้ เพราะผนังลำไส้และกระเพาะอาหารขยายตัว แต่ต่อไปอาการเหล่านี้จะหายไป และได้รับความสดชื่นขึ้นมาแทน แต่อาจจะมีปัญหาเรื่องการบิลสภาวะบ่อยขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีเพราะน้ำจะไปล้างไต ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องกรองน้ำของร่างกาย

ควรดื่มน้ำสักครึ่งชั่วโมงก่อนการรับประทานอาหาร และหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ก็ไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ทันที

นิสัยการดื่มน้ำตลอดเวลาของการรับประทานอาหารให้ละทิ้งเสีย เพราะการดื่มน้ำมาก ๆ ทั้งก่อนรับประทานอาหาร ระหว่างรับประทานอาหาร และหลังรับประทานอาหาร จะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการย่อยต่ำ หากรู้สึกผิดคอให้ชดน้ำพุหรือดื่มน้ำจืดแทน

ไม่ควรรับประทานอาหารอิ่มจนเกินไป ควรให้อิ่มพอดีแล้วรับประทานผลไม้สด เพื่อให้คอสะอาด ก่อนจิบน้ำตามเล็กน้อยจะช่วยให้สบายท้อง จากนั้นอีกครั้งชั่วโมงจึงค่อยดื่มน้ำตามปกติ

เพียงแค่นี้เราก็สามารถมีสุขภาพดีด้วยน้ำเปล่าที่แสนจะธรรมดาแล้ว!!



นิสัยการดื่มน้ำตลอดเวลาของการรับประทานอาหารให้ละทิ้งเสีย เพราะการดื่มน้ำมาก ๆ ทั้งก่อนรับประทานอาหาร ระหว่างรับประทานอาหาร และหลังรับประทานอาหาร จะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการย่อยต่ำ หากรู้สึกผิดคอให้ชดน้ำพุหรือดื่มน้ำจืดแทน