

ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ

เราทุกคนเคยได้ยินมานานแล้วว่า ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว จะทำให้มีสุขภาพที่ดี แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ปฏิบัติตาม อาจจะเพราะไม่ชอบรสชาติ น้ำเปล่า ไม่สะดวก จ้ำไม่ได้หรือบางคนอาจคิดว่าไม่เห็นมีผลกระทบต่อร่างกายเลย ถึงแม้ดื่มน้ำครบ 8 แก้วต่อวันเพื่อความเข้าใจว่าทำไมน้ำถึงมีความสำคัญต่อร่างกาย ก่อนอื่นดื่มน้ำก่อน 1 แก้ว

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยน้ำครึ่งหนึ่งหรือสี่ในห้า ขึ้นกับร่างกายเรามีไขมันมากน้อยแค่ไหน สมอของคนเรามีน้ำถึงเกือบ 85 เปอร์เซ็นต์ เลือดและกล้ามเนื้อที่ไม่มีไขมันมีน้ำเป็นองค์ประกอบ 80 และ 70 เปอร์เซ็นต์ตามลำดับ ทุกระบบในร่างกายคนเราต้องการน้ำ น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายดังนี้ ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยพาของเสียออกจากร่างกาย นำสารอาหารและออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ เป็นขนวนหรือป้องกันเชื้อต่อต่าง ๆ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยลดภาระของไตและตับในการกำจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยละลายวิตามินบางชนิดและแร่ธาตุ และสารอาหารอื่น ๆ เพื่อให้เซลล์ต่าง ๆ ได้ใช้ประโยชน์

การดื่มน้ำน้อยจะทำให้ร่างกายเกิดการขาดน้ำ (dehydration) แม้จะเกิดภาวะขาดน้ำเพียงเล็กน้อยจะทำให้เรารู้สึกอ่อนเพลีย ภาวะการขาดน้ำจะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะในเด็กและผู้สูงอายุ การดื่มน้ำนอกจากจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติแล้ว ยังช่วยป้องกันการเกิดโรคหลาย ๆ ชนิดด้วย เช่น นิ้ว หรือจากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่ดื่มน้ำมากกว่า 5 แก้วต่อวัน มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่น้อยกว่าผู้ที่ดื่มน้ำ 2 แก้วหรือน้อยกว่า 2 แก้วต่อวัน.

คนเราจะสูญเสียน้ำประมาณ 10 แก้วต่อวันโดยผ่านทางเหงื่อ การหายใจ ปัสสาวะ หรืออุจจาระ เป็นต้น การดื่มน้ำไม่ได้เป็นวิธีการเดียวในการทดแทนน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป เรายังได้รับน้ำจากเครื่องดื่มอื่น ๆ และจากอาหารที่เรารับประทานด้วย โดยทั่วไปอาหารที่เรารับประทานจะให้น้ำแก่ร่างกายประมาณ 3-4 แก้ว แต่เป็นการยากที่จะประมาณปริมาณน้ำที่ได้รับจากอาหาร ดังนั้นจึงควรนับเฉพาะของเหลวหรือน้ำที่เราดื่มในแต่ละวัน คือ 8 แก้ว อย่างไรก็ตามปริมาณ 8 แก้วต่อวันเป็นแค่ค่าเฉลี่ย บางคนอาจจะต้องมากกว่านี้ในขณะที่บางคนต้องการน้อยกว่านี้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน สภาพอากาศ จากการวิจัยพบว่าในขณะที่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะอากาศร้อนควรหยุดพักเพื่อดื่มน้ำทุก 20 นาที เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไปจากเหงื่อ การกระหายน้ำไม่ได้เป็นดัชนีที่เพียงพอที่บอกลักษณะที่ร่างกายต้องการน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย เพราะจากการศึกษาพบว่าในขณะที่เรากำลังออกกำลังกายจะสูญเสียน้ำผ่านทางเหงื่อ ซึ่งน้ำที่สูญเสียไปมากนี้ร่างกายยังไม่มีอาการกระหายน้ำ ดังนั้นเราควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนหรือขณะออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามถ้าเรามีสุขภาพดีและไม่มีอาการขาดน้ำ เราอาจใช้อาการกระหายน้ำของร่างกายเป็นดัชนีบ่งบอกได้ว่าเราควรดื่มน้ำได้แล้ว ผู้เชี่ยวชาญบางท่านกล่าวว่าถ้าเรารู้สึกกระหายน้ำนั้นเป็นการเริ่มต้นของภาวะขาดน้ำ ดังนั้นเพื่อความมั่นใจเราควรดื่มน้ำให้เพียงพออยู่เสมอ ดื่มน้ำทุกครั้งเมื่อตื่นและก่อนเข้านอน วางขวดน้ำไว้ใกล้ ๆ ขณะทำงานและดื่มน้ำเป็นประจำเมื่อหยุดพัก เพียงแค่นี้ร่างกายก็จะมีสุขภาพที่ดี.