

ฉบับที่ 20,472 วันจันทร์ที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2548 หน้า 23

# การดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว ดีต่อระบบทางเดินอาหารอย่างไร

นักโภชนาการและนักวิทยาศาสตร์ กล่าวว่า น้ำคือเครื่องดื่มของชีวิตและทุกอวัยวะในร่างกายต้องการน้ำ เมื่อเราดื่มน้ำ น้ำจะเคลื่อนที่ผ่านหลอดอาหารลงสู่กระเพาะและลำไส้เล็ก และที่ลำไส้เล็กนี้เอง น้ำบางส่วนจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด และให้ความชุ่มชื้นแก่เซลล์ต่าง ๆ ใต้และกระเพาะปัสสาวะก็ต้องการน้ำในการทำงาน น้ำส่วนที่เหลือจะเคลื่อนที่สู่ลำไส้ใหญ่ทำให้เกิดการเคลื่อนที่ของอุจจาระ ถ้าร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอจะทำให้ลำไส้ใหญ่มีน้ำน้อยและเกิดอาการท้องผูกขึ้น นอกจากนี้สาเหตุอีกอย่างหนึ่งของท้องผูก คือ การรับประทานอาหารที่มีเยื่อใยสูง เช่น ผลไม้ ผัก หรือธัญพืชต่าง ๆ และดื่มน้ำไม่เพียงพอจึงเกิดอาการท้องผูกได้

น้ำยังมีบทบาทสำคัญในการช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ นักวิจัยพบว่าผู้หญิงที่ดื่มน้ำมากกว่า 5 แก้วต่อวันมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้เล็กน้อยกว่าผู้ที่ดื่มน้ำ 2 แก้ว หรือน้อยกว่าถึง 45 เปอร์เซ็นต์ อาจจะมีผลมาจากถ้าเราดื่มน้ำมากเพียงพอของเสียต่าง ๆ ในร่างกายจะเคลื่อนที่หรือถูกขับ

## โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทาง

วิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ถ่ายอย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพทำให้ร่างกายไม่สะสมหรือเก็บสารพิษต่าง ๆ ไว้จนเกินไป  
แม้ว่าจะเป็นที่ยอมรับกันมานานว่าควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้วต่อวัน แต่ก็ยังเป็นที่ยกเถียงในหมู่นักโภชนาการว่าควรดื่มน้ำเท่าไรจึงจะดีต่อร่างกาย บางคนบอกว่าควรดื่มน้ำหนึ่งโหลสามของน้ำหนักตัว เช่น คนที่มีน้ำหนักตัว 150 ปอนด์ ก็ควรดื่มน้ำประมาณ 50 ออนซ์ หรือประมาณ 6 แก้วต่อวัน แต่บางคนบอกว่าควรดื่ม ระหว่าง 8-12 แก้วขึ้นกับน้ำหนักตัวและควรดื่มน้ำมากขึ้นในวันที่อากาศร้อนหรือเสียเหงื่อมาก ๆ กิจกรรมในแต่ละวันจะเป็นตัวบ่งบอกว่าควรดื่มน้ำมากขึ้นหรือไม่ นอกจากนี้การดื่มน้ำผลไม้หรือเนื้อก็ถือเป็นการดื่มน้ำอย่างหนึ่งเช่นกัน เมื่อเรารู้สึกกระหายน้ำอย่าริรอที่จะดื่มน้ำเพราะมันแสดงว่าร่างกายหรือเซลล์เกิดการขาดน้ำ หรือเราดื่มน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการ สัญญาณอีกอย่างหนึ่งคือปัสสาวะ ถ้าเราดื่มน้ำเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายปัสสาวะจะใสหรือมีสีเหลืองอ่อน

ฉบับที่ 20,466 วันอังคารที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2548 หน้า 27

# สุขภาพดีด้วยธัญพืช

เราทุกคนรู้ว่าอาหารหลัก หรือสารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต คาร์โบไฮเดรตบางชนิดช่วยส่งเสริมให้สุขภาพดีในขณะที่คาร์โบไฮเดรตบางชนิดกลับทำปฏิกิริยาตรงกันข้าม และชนิดใดในปริมาณมาก อาจจะทำให้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและโรคหัวใจได้ คาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีเพราะเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย อาหารหลายชนิดอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตจากธัญพืช ซึ่งเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ

คาร์โบไฮเดรตอาจจะได้จากธัญพืช ข้าว ถั่ว เมล็ดพืช ถั่วลิสง ข้าวโพด ซึ่งคาร์โบไฮเดรตในหลากหลายรูปแบบ แต่รูปแบบที่สำคัญและมีมากที่สุด คือ น้ำตาล เยื่อใยและแป้ง ในกลุ่มพื้นฐานของคาร์โบไฮเดรต คือ น้ำตาล นอกจากนี้ยังอาจแบ่งคาร์โบไฮเดรตออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ ๆ คือ คาร์โบไฮเดรตอย่างง่าย (Simple Carbohydrates) ซึ่งได้แก่ น้ำตาลชนิดต่าง ๆ และคาร์โบไฮเดรตซับซ้อน (Complex Carbohydrates) หมายถึง โมเลกุลของน้ำตาลที่ต่อกันมากกว่า 3 โมเลกุล คาร์โบไฮเดรตจะถูกร่างกายย่อยให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว เนื่องจากน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวเท่านั้นที่สามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ ยกเว้นเยื่อใยอาหาร (Fiber) ที่

## โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทาง

วิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ แต่เป็นผลดีต่อระบบขับถ่าย  
ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ใช้ระบบใหม่ในการจัดจำแนกชนิดของคาร์โบไฮเดรตที่มีผลกระทบต่อร่างกาย นั่นเป็นดัชนีหรือค่าไกลซีมิก (Glycemic index) โดยจะวัดว่าหลังจากรับประทานคาร์โบไฮเดรตชนิดนั้น ๆ แล้ว ระยะเวลาและปริมาณน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นเท่าใด เช่น ขนมปังที่ทำจากแป้งขัดขาว (White bread) จะถูกย่อยไปเป็นกลูโคสอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นขนมปังที่ทำจากแป้งขัดขาวจึงจัดอยู่ในกลุ่มที่มีค่าไกลซีมิกสูง ในขณะที่ข้าวกล้อง (Brown rice) จะถูกย่อยได้ช้ากว่าทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เปลี่ยนแปลงมากนักจึงจัดอยู่ในกลุ่มที่มีค่าไกลซีมิกต่ำ  
อาหารที่มีค่าไกลซีมิกสูง ซึ่งจะทำให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วนั้น จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานและโรคหัวใจ ในขณะที่อาหารที่มีค่าไกลซีมิกต่ำจะช่วยให้การควบคุมเบาหวานได้ การรับประทานข้าวกล้อง หรือธัญพืชซึ่งมีเยื่อใยอาหารที่ช่วยเป็นเกราะป้องกันการย่อยอย่างรวดเร็วของเอนไซม์ ทำให้ช่วงใดก็ตามเร็วของการเพิ่มน้ำตาลในเลือดได้