



สารบัญ



บทที่ 1 ทำไมร่างกายแห้งผากกังที่ดื่มน้ำแล้ว

หนึ่งวันแสนกระหายของหัวหน้าแผนกคิม “I'm still thirsty!” • 14

ทำไมหัวหน้าแผนกคิมจึงคงแห้ง ? • 17

โองไส้น้ำใบใหญ่ใบเล็กในร่างกาย • 20

สาเหตุที่น้ำในโองใบเล็กแห้งผาก • 24

โรคภัยกับความชราตามหาเมื่อร่างกายขาดน้ำ • 28

ปริมาณน้ำในร่างกายลดลงตามระยะเวลาเจริญเติบโต • 32



บทที่ 2 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับน้ำ

ยิ่งดื่มน้ำเยอะยิ่งดีจริงหรือ ? • 43

ไม่ควรกินเกลือเลยจริงหรือ ? • 46

อย่างให้ผิวชุ่มชื้นต้องทานอยஸ์เจอไรเซอร์หลังอาบน้ำจริงหรือ ? • 48

ไม่จำเป็นต้องกินข้าวเช้าจริงหรือ ? • 51

แซ่น้ำร้อนนานๆ ยิ่งดีจริงหรือ ? • 53

สวมเสื้อผ้าหลายชั้นเวลาออกกำลังกายเพื่อให้เหงื่อออก

เยอะๆ จริงหรือ ? • 56

น้ำจากเครื่องกรองน้ำดี สวนน้ำจากน้ำประปาแยกจริงหรือ ? • 58

ควรดื่มน้ำดีเมจริงหรือ ? • 60

ควรดื่มน้ำหลังออกกำลังกายมากกว่าดื่มนก่อนออกกำลังกายจริงหรือ ? • 61

การนวดประคบด้วยผ้าอ้อมไอน้ำดีต่อผิวจริงหรือ ? • 62

บทที่ 3 ร่างกายขาดน้ำจึงระบบกั้นระบบ

การขาดน้ำส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ • 64

สัญญาณเตือนอาการขาดน้ำจากร่างกาย • 65

บทที่ 4 ดื่มน้ำป้องกันร่างกายขาดน้ำ

ต้องดื่มน้ำอย่างไร ? • 78

จะฝึกดื่มน้ำในชีวิตประจำวัน • 80

ควรดื่มน้ำที่เย็นเล็กน้อย • 83

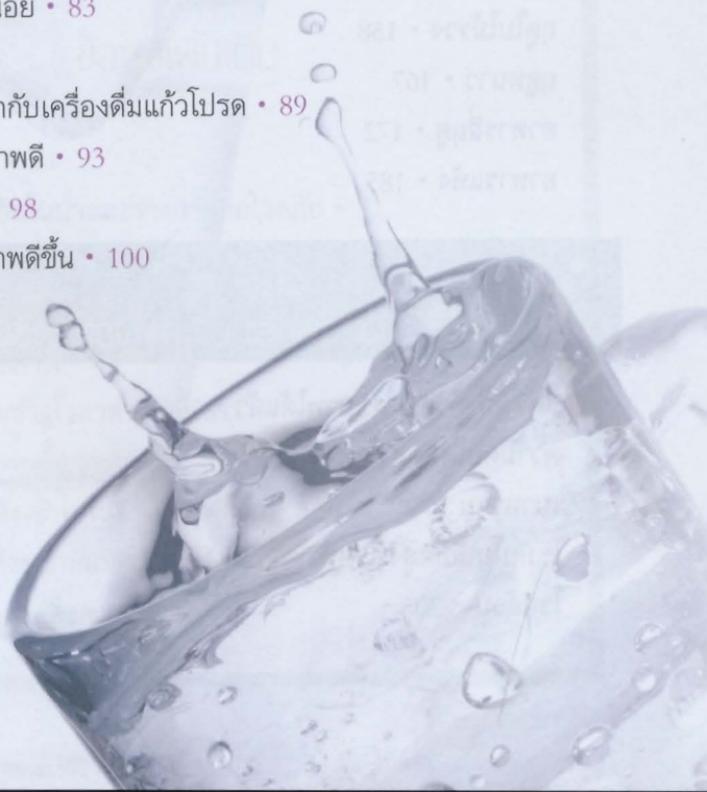
จังหวะก้าวสำคัญ • 85

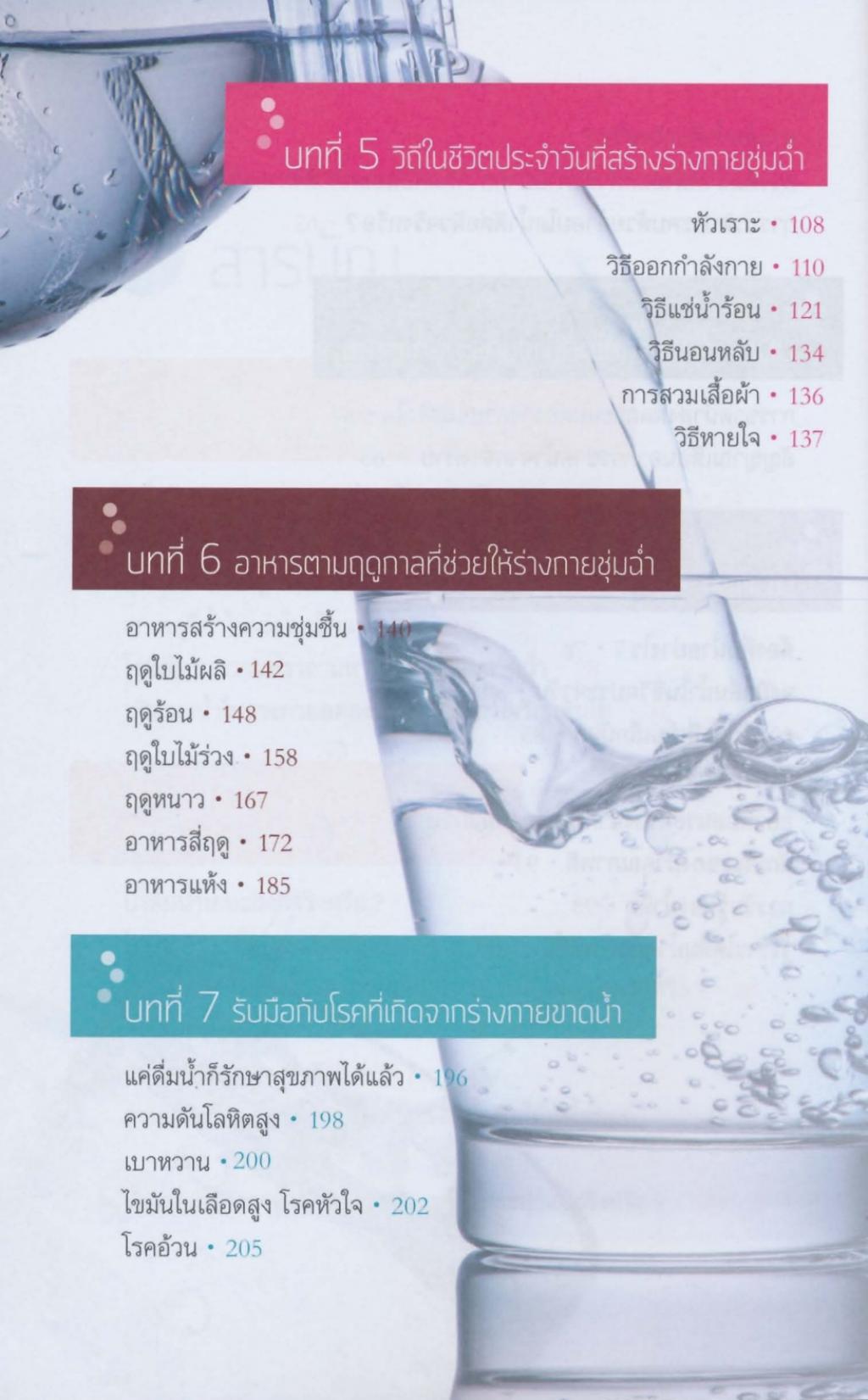
อย่าลับสนระหว่างน้ำกับเครื่องดื่มแก้วโปรด • 89

ลักษณะของน้ำคุณภาพดี • 93

การรับรู้ของน้ำดีมี • 98

รู้ไว้จะได้ดื่มน้ำคุณภาพดีขึ้น • 100





• บทที่ 5 วิถีในชีวะประจำวันที่สร้างร่างกายชุ่มฉ่ำ

- หัวเราะ • 108
- วิธีออกกำลังกาย • 110
- วิธี เช่นน้ำร้อน • 121
- วิธีนอนหลับ • 134
- การสูบเลือดผ้า • 136
- วิธีหายใจ • 137

• บทที่ 6 อาหารตามฤดูกาลที่ช่วยให้ร่างกายชุ่มฉ่ำ

- อาหารสร้างความชุ่มชื้น • 140
- ฤดูใบไม้ผลิ • 142
- ฤดูร้อน • 148
- ฤดูใบไม้ร่วง • 158
- ฤดูหนาว • 167
- อาหารสีฤดู • 172
- อาหารแห้ง • 185

• บทที่ 7 รับมือกับโรคที่เกิดจากร่างกายขาดน้ำ

- แค่ดื่มน้ำ ก็รักษาสุขภาพได้แล้ว • 196
- ความดันโลหิตสูง • 198
- เบาหวาน • 200
- ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ • 202
- โรคอ้วน • 205

- ปวดเอว ปวดเข่า • 208
กระดูกพรุน • 210
อาการวัยทอง • 212
ปัสสาวะบ่อย • 214
สายตายาว • 215
กระ ริ้วรอย • 216
ศีรษะล้าน ผมร่วง • 217
นอนไม่หลับ • 219
สมรรถภาพทางเพศเลื่อน • 221
โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า • 223
มะเร็ง • 225
ผื่นภูมิแพ้ผิวนัง • 228
สิว • 230

ข้อมูลเพิ่มเติม

- น้ำกับผิวสวย • 39
ชนิดของน้ำพุร้อน • 54
สารอาหารที่มากเกินในน้ำและร่างกายก่อโรคภัย • 57
ทำไมพุดมากแล้วคอแห้ง ? • 76
น้ำคือปัจจัยของการอยู่รอด • 82
การดื่มน้ำที่ดีต่อสุขภาพ • 84
หลักการดื่มน้ำตามช่วงเวลาต่าง ๆ • 87
ชนิดของน้ำ • 92
แทรกการออกกำลังเข้าไปในชีวิตประจำวัน • 120
วิธีบำบัดร่างกายด้วยน้ำมันหอมระ夷 • 131
อาหารบำบัดมะเร็ง • 227



ในการนี้ที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมากเพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคายังไงได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ชีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2739-8222 หรือโทรศัพท์ 0-2739-8356-9

หน้า 1.6 ลิตเตอร์ มีความหมายต่อร่างกายคุณแค่ไหน ?

ผู้เขียน : นายแพทรี่ อี ซึ่งนัม

ผู้แปล : 特朗ส์ ทองคำใส

ราคา 279 บาท

ส่วนลดลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ชีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2560

ห้ามลอกเลียนไปว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ 乃จากจะได้รับอนุญาต

HOW TO LIVE TEN MORE YEAR WITH WATER

By Seung Nam Lee

Copyright © 2015 by Seung Nam Lee

All right reserved

Thai language copyright © 2017 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

Thai translation rights arranged with LEESCOM Publishing Group

Through Eric Yang Agency Inc.

1 1 2 - 4 0 5 - 1 6 1

2 0 6 6 8 7 6 5 4 3 2 1 0

ข้อมูลทางบรรณาธิการของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

อี. ซึ่งนัม.

หน้า 1.6 ลิตเตอร์ มีความหมายต่อร่างกายคุณแค่ไหน?. -- กรุงเทพฯ : ชีเอ็ดดูเคชั่น, 2560.

232 หน้า.

1. หน้า. I. 特朗ส์ ทองคำใส. ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง

553.7

ISBN 978-616-08-2875-3

จัดพิมพ์และจัดทำโดยโดย



บริษัท ชีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารอินโนเวชั่นค์瓜屋 ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด 116896

แขวงบางนา, เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2739-8000

สายงานการผลิต โทร. 0-2739-8333 โทรศัพท์ 0-2739-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด เลขที่ 30/2 หมู่ 1 ต.เจดีย์วิถี ต.โคกขาม อ.เมืองสมุทรสาคร
จ.สมุทรสาคร 74000

โทรศัพท์ 0-2401-9401 โทรสาร 0-2401-9417-9 นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ พ.ศ. 2560

หากมีคำแนะนำติดตาม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

หนังสือสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี