

น้ำ

ปัจจัยแห่งชีวิต

Health

ปริมาณน้ำดื่มที่เหมาะสมกับคุณ

องค์กรอนามัยโลกได้กำหนดสูตรคำนวณปริมาณน้ำดื่มที่เหมาะสมกับน้ำหนักตัวของแต่ละคนในแต่ละวัน ดังนี้

$$[\text{น้ำหนักตัว (กก.)} / 2] \times 2.2 \times 30 = \dots \text{ ชีซี่}$$

$$\begin{aligned} 1,000 \text{ ชีซี่} &= 1 \text{ ลิตร} \\ 1 \text{ ลิตร} &= 5 \text{ แก้ว} \end{aligned}$$

ประเภทของน้ำดื่มบรรจุขวด



- น้ำดื่ม(Drinking Water)** ได้มาจากแหล่งน้ำบกดาลและน้ำประปาที่ผ่านกระบวนการกรองและฆ่าเชื้อจุลทรรศน์ ด้วยรังสี UV จนเป็นน้ำสะอาด สามารถดื่มได้อย่างปลอดภัย
- น้ำธรรมชาติ (Natural Water)** ได้แก่ น้ำพุ น้ำแร่ น้ำบ่อ และน้ำที่เจาะจากแหล่งใต้ดิน ซึ่งกระบวนการผลิตมีเพียงการกรองเศษฝุ่นละอองและฆ่าเชื้อโรคเท่านั้น เพื่อรักษาปริมาณแร่ธาตุในน้ำธรรมชาติให้ใกล้เคียงกับน้ำแหล่งกำเนิดมากที่สุด
- น้ำเพิร์ฟิลด์ (Purified Water)** เป็นวิธีทำให้น้ำระเหยเป็นไอกะลันตัวเป็นหยดน้ำ เเรียกว่า น้ำกลั่น หรือการใช้กระถางไฟฟ้าแยกเกลือแร่ที่ปะปนอยู่และผ่านการกรองจนได้น้ำบริสุทธิ์ที่ไม่หลงเหลือแร่ธาตุอยู่เลย



เครื่องดื่มอันตรายแก่น้ำดื่มหรือไม่ ?

- น้ำหวาน มีสีและรสที่เกิดจากสารเคมี และมีน้ำตาลผสมในปริมาณสูง ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย**
- น้ำชา กาแฟ เป็นตัวเร่งการขับน้ำ(diuretics) และแร่ธาตุออกจากร่างกายมากกว่าปกติ ทำให้กระหายน้ำมากขึ้น**
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เปียร์ เหล้า ไวน์ เป็นตัวรับการขับน้ำออกจากร่างกาย เช่นเดียวกับชา กาแฟ และยังดึงน้ำออกจากเซลล์ไปอยู่ระหว่างเซลล์ ส่งผลให้เซลล์บวมน้ำโดยสังเกตได้จากผู้ที่มีอาการติดแอลกอฮอล์เรื้อรัง**
- น้ำอัดลม มีส่วนผสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) เพื่อเพิ่มรสชาติของน้ำอัดลม แต่ร่างกายต้องการก๊าซออกซิเจน เมื่อเราดื่มน้ำอัดลมเท่ากับร่างกายได้รับก๊าซที่เป็นพิษ ทำให้ร่างกายมีความเป็นด่างมากกว่าปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาไข้ข้อเสื่อม กระดูกเสื่อม นอกจากนั้น สารฟอสฟอรัสในน้ำอัดลมจะทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ และยังไปดึงแคลเซียมจากฟันและกระดูก ส่งผลทำให้เกิดโรคฟันผุและกระดูกผุ เป็นต้น**

ควรดื่มน้ำเย็นหรือน้ำร้อน ?

การดื่มน้ำเย็น ทำให้กระบวนการย่อยอาหารของร่างกายช้าลง ส่วนน้ำร้อนจะทำให้การย่อยมีเพ็ญาน้ำสำลีและเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ดังนั้น การดื่มน้ำควรเลือกดื่มน้ำอุ่นเล็กน้อยซึ่งมีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิร่างกายจะเหมาะสมที่สุด



สร้างสุขลักษณะกีด้วยในการดื่มน้ำ

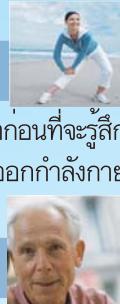
- ตื่นนอน ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว เพื่อช่วยในการขับถ่ายของเลือดออกจากร่างกาย
- หลังรับประทานอาหาร การดื่มน้ำจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
- ระหว่างทำงาน การจับน้ำไปเรื่อยๆ จะช่วยแก้กระหาย และทำให้สมองปลดปล่อย สามารถทำงานได้ดี
- หลังออกกำลังกาย การดื่มน้ำจะช่วยลดความอ่อนเพลียและคืนความสดชื่นสร้างภัย
- ก่อนนอน ดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว จะช่วยให้หลับสนิท แต่ไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไป เพื่อให้ได้พักผ่อนบ้าง หลังจากการหันกลับในกรองของเสียมากทั้งวันแล้ว

บุหรี่กับการขาดน้ำ



สารเคมีในบุหรี่ทำให้เส้นเลือดหดตัวชั่วระยะ และเป็นตัวแรงปฏิกิริยาในการเผาผลาญค่าเฟอิน ทำให้ร่างกายเกิดอาการขาดน้ำมากขึ้น

การออกกำลังกายกับการดื่มน้ำ



ระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการขาดน้ำก้อนที่จะรู้สึกกระหายน้ำ จึงควรดื่มน้ำทุก 20 นาที ระหว่างการออกกำลังกาย เพื่อดื่มน้ำเข้าสู่ระบบสมดุลของร่างกาย

ผู้สูงอายุกับการดื่มน้ำ



เมื่อวัยอย่างมากขึ้น ไตจะเลือมประดิทิวภาพ และร่างกายจะเก็บสะสมน้ำอยู่ลง อีกทั้งผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะต้องทานยามากซึ่งยกเป็นตัวเร่งให้เกิดอาการขาดน้ำเพิ่มขึ้นอีก ดังนั้นผู้สูงอายุควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ขึ้นไป

Tips for Drink

- วันหมุดอย่างน้ำดื่มบรรจุขวด คือ ประมาณ 2 ปี นับจากวันผลิตที่ระบุไว้บนฉลาก
- ขาดที่นิยมใช้บรรจุน้ำดื่ม บัจจุบันมี 4 ชนิด คือ ขาดแก้วใส ขาดพลาสติกแข็ง ขาดพลาสติกเพท ขาดพลาสติกขาวขุนซึ่งขาด 3 ชนิดแรกใช้บรรจุน้ำดื่มได้ดีกว่าขาดพลาสติกขาวขุน
- บนเครื่องบิน ควรดื่มน้ำ 1 แก้วทุกชั่วโมง เพราะสภาพอากาศที่มีความชื้นต่ำภายในห้องโดยสารเครื่องบิน
- ก่อนแพะกูสภาพอาหารครัวนักกินอาหาร ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว เพื่อป้องกันอาการสูญเสียน้ำอย่างรวดเร็ว

หลากหลายบุคล

- การประปานครหุตะ พพพ.mwa.co.th
- คลินิกการแพทย์แผนไทย พพพ.the-arokaya.com
- http://พพพ.healthandcuisine.com