

ประโยชน์ของการดื่มน้ำ

ดื่มน้ำ...มันดีอย่างไร

การรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย

ควรดื่มน้ำ
6-8 แก้วต่อวัน
(ถึงแม้ไม่
ออกกำลังกาย)

ปริมาณน้ำ
ที่ต้องการ
♂ **3.7 ลิตร/วัน**
♀ **2.7 ลิตร/วัน**

น้ำเปล่า
อุณหภูมิห้อง
เหมาะที่สุด

70%
ของร่างกาย
เป็นน้ำ

90%
ของประชากร
ส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญ
กับการดื่มน้ำ

ปัสสาวะ
มีสีเข้มแสดงว่า
ดื่มน้ำไม่
เพียงพอ

น้ำ
ช่วยใน
การขับถ่าย ควบคุม
อุณหภูมิในร่างกาย
ระบายความร้อน
ช่วยในการ
เผาผลาญ



Design by: designblablah.com

Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ยิ่งถ้าคุณเป็นคนออกกำลังกายมาก และ กำลังลดน้ำหนักอยู่ละก็ น้ำเป็นตัวช่วยที่สำคัญในการสร้างความสดชื่นให้กับร่างกาย ขับของเสีย ช่วยลดอุณหภูมิ และการไหลเวียนโลหิต

อย่างทราบกันดี น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งที่มีชีวิต มักมีผู้กล่าวไว้ว่าถ้าปราศจากน้ำก็ปราศจากสิ่งมีชีวิต โดยทั่วไปคนสามารถอดอาหารได้หลายสัปดาห์ แต่ถ้าอดน้ำจะเสียชีวิตภายใน 2-3 วัน โดยการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า น้ำมีประโยชน์มากมายแก่ร่างกายของสิ่งมีชีวิต นอกเหนือจากคุณสมบัติที่เด่นที่สุดของโมเลกุลน้ำ ที่เป็นตัวทำละลายที่ดีและ มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด และกว่า 90% ของคนทั่วไปมักหลงลืม และไม่ใส่ใจกับการดื่มน้ำ

น้ำกับสิ่งมีชีวิต

ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 70 ในเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 92 ในสมองมีน้ำเป็น

องค์ประกอบร้อยละ 85 ถ้าพิจารณาในแง่ละเซลล์จะมีน้ำ เป็นองค์ประกอบร้อยละ 60 นอกจากนี้ยังเป็น ส่วนประกอบสำคัญและจำเป็นของเซลล์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น เซลล์พืช เซลล์สัตว์ และเซลล์มนุษย์ ทุกเซลล์ล้วน ประกอบด้วยน้ำทั้งนั้น ในเซลล์มนุษย์และเซลล์สัตว์มีน้ำ ประมาณ 2 ใน 3 ของน้ำหนักร่างกาย ในพืชบกมีน้ำ ประมาณร้อยละ 50-75 ถ้าเป็นพืชน้ำอาจมีน้ำมากกว่าร้อยละ 95 โดยน้ำหนัก

หน้าที่สำคัญที่สุดของน้ำ

เป็นตัวกลางในการเกิดปฏิกิริยาเคมีทุกชนิด ใน กระบวนการเมแทบอลิซึมของร่างกาย ปฏิกิริยาเคมีใน ร่างกายทุกชนิดต้องอาศัยน้ำ เซลล์จะไม่สามารถทำงานได้ ถ้าไม่มีน้ำ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ กระบวนการการ ย่อยอาหาร กระบวนการดูดซึมอาหาร และกระบวนการ ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย น้ำที่เป็นของเหลวของ เลือด ทำหน้าที่ขนส่งอาหารและออกซิเจนให้แก่เซลล์ อีก

ทั้งนำของเสียและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากเซลล์มา
จับถ่ายออกจากร่างกาย กระบวนการไหลเวียนเลือด และ
กระบวนการจับถ่ายของเสียในร่างกายไม่สามารถเกิดขึ้น
ได้

นอกจากนี้ยังช่วยให้การจับถ่ายกากอาหารในลำไส้ใหญ่
เป็นไปโดยสะดวก ความผิดปกติของการถ่ายอุจจาระ
เกิดขึ้น เนื่องจากขาดสมดุลของการดูดซึมน้ำกลับเข้าสู่
เซลล์ลำไส้ เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอุจจาระร่วง
หลายชนิด สร้างสารพิษที่มีผลต่อกลไกการควบคุม
สมดุลสารน้ำภายในลำไส้

สารพิษรวมทั้งสารเคมีในร่างกายที่อาจเป็นพิษ ถูกกำจัด
ออกจากร่างกายโดยอาศัยน้ำ เลือดทำหน้าที่ขนส่งสาร
เหล่านั้นไปทั่วร่างกายซึ่งสารนั้นละลายในน้ำ ตับเป็น
อวัยวะสำคัญในการทำลาย หรือเปลี่ยนแปลงสารพิษด้วย
กลไกทางเคมีมากมาย หลายชนิด บางคนกล่าว
เปรียบเทียบกับว่าตับเป็นโรงงานผลิตเอนไซม์ที่ทรงพลัง
มากกว่าโรงงานใด ๆ ในโลก กระบวนการจับถ่ายสารพิษ

เกิดขึ้นร่วมกับการขับถ่ายทางปัสสาวะและอุจจาระ และน้ำช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย และช่วยรักษาระดับความเป็นกรดด่างของเลือดรวมทั้งของเหลวต่าง ๆ ในร่างกาย น้ำช่วยระบายความร้อนของร่างกายในรูปของเหงื่อ ซึ่งถือเป็นกลไกที่มีประสิทธิภาพยิ่ง

การสูญเสียน้ำ

ร่างกายเรามีการสูญเสียน้ำรวมทั้งสิ้นประมาณ 3-5 ลิตร ซึ่งใกล้เคียงกับปริมาณที่ได้รับเฉลี่ยที่เพียงพอ ปริมาณของน้ำในร่างกายคนไม่แน่นอน ขึ้นกับอายุ ปริมาณของไขมันในร่างกาย และกิจกรรมของแต่ละคน คนที่ทำงานหนักกลางแจ้งอาจสูญเสียน้ำ 5 -12 ลิตรต่อวัน หรือคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บก็อาจเสียสมดุลของน้ำในร่างกายได้ง่าย โดยร่างกายจะสูญเสียน้ำทาง

- ผิวหนัง มีทั้งที่เรามองเห็นออกมาในรูปของเหงื่อ และน้ำที่ระเหยไปโดยที่เรามองไม่เห็น

- ปอด โดยการหายใจออก
- ทางอุจจาระ
- ทางปัสสาวะ

แล้วเราควรดื่มน้ำ ปริมาณ หรือ มากแค่ไหนใน 1 วัน ??

เราควรพยายามดื่มน้ำให้เป็นนิสัยโดย สำหรับผู้ชายควรดื่มไม่น้อยกว่า 3.7 ลิตร/วัน และหญิงควรไม่น้อยกว่า 2.7 ลิตรต่อวันหรือวิธีง่ายๆ ก็สังเกตสีของปัสสาวะ ถ้าหากปัสสาวะมีสีเข้มแสดงว่าเราดื่มน้ำน้อยไป ถ้าหากสีปัสสาวะต้องมีสีเหลืองจางๆสภาพผิว ไร้มุกหรือสิ่งเจอปนถือว่าอยู่ในระดับปกติ

หวังว่าทุกคน คงจะให้ความสนใจกับการดื่มน้ำมากขึ้น
และ ฝึกให้เป็นความเคยชินถึงแม้บางครั้งเราไม่รู้สึกหิวน้ำก็ตาม และลดการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟชาสมุนไพร มาดื่มน้ำเปล่าในอุณหภูมิห้องปกติเป็น

ประจำเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด สำหรับคนที่ออกกำลังกาย
ระหว่างออกกำลังกายไปด้วยเป็นระยะ จิบ เพราะขณะที่เรา
ออกกำลังกายร่างกายเราจะสูญเสียน้ำเพื่อระบายความ
ร้อน ออกมาในรูปของเหงื่อ ถ้าเราไม่จิบน้ำอาจเกิดภาวะ
ร่างกายขาดน้ำได้ง่าย

LOVEFIT. “การดื่มน้ำ สิ่งสำคัญที่มองข้ามไม่ได้.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:<http://www.lovefitt.com/healthy-fact/>.
2560. สืบค้น 14 ธันวาคม 2560

"ดื่มน้ำให้เป็น" จะเห็นประโยชน์

การดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้วที่ถูกต้องไม่ใช่ดื่มกันให้หมดในคราวเดียว แต่เราควรค่อยๆ ดื่มนะ

ดื่มนอนไหนเวิร์กสุด?

ร่างกายเรา
มีน้ำมากถึง

70%



ตื่นนอนตอนเช้า ก่อนแปรงฟัน ดื่ม 1 แก้ว (400cc)

เพราะเป็นช่วงที่เลือดมีความเข้มข้นสูง
หรือเรียกว่าเลือดมีลักษณะขาดน้ำนั่นเอง



09.00 - 10.00 น. ดื่ม 2 แก้ว

ช่วงนี้เป็นช่วงที่ร่างกายมีของเสียเกิดขึ้น
จึงควรดื่มน้ำมาชำระของเสียเหล่านั้นออกไป



13.00 - 14.00 น. ดื่ม 3 แก้ว

ช่วงนี้เป็นภาวะขาดน้ำจะทำให้รู้สึกง่วงนอน
หากดื่มช่วงเวลานี้จะทำให้สดชื่น และสมองแล่นขึ้น



19.00 - 20.00 น. ดื่ม 3 แก้ว

*และก่อนนอนต้องดื่มอีก 1 แก้ว เพื่อให้วันที่ดื่มไหลเวียน
ชำระล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ และกระเพาะอาหาร

*น้ำสามารถใช้ชะลอความแก่ และสามารถบำบัดรักษาโรคได้หลายอย่าง (แต่ต้องค่อยเป็นค่อยไป และใช้ระยะเวลา)

f โรงพยาบาลกรุงเทพ

BangkokHospital

goodhealth
goodlife

BANGKOK
HOSPITAL