



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 4 เมษายน 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ ต็มน้ำ...ใครคิดว่าไม่สำคัญ ★

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิต มีผู้กล่าวไว้ว่า ถ้าปราศจากน้ำก็ปราศจากสิ่งมีชีวิต โดยทั่วไปมนุษย์สามารถอดอาหารได้หลายสัปดาห์ แต่ถ้าอดน้ำจะเสียชีวิตภายใน 2 – 3 วัน การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า น้ำมีประโยชน์มากมายต่อร่างกายของสิ่งมีชีวิต แต่ 90% ของคนทั่วไปมักหลงลืมและไม่ใส่ใจกับการดื่มน้ำ



ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณ 70% ในเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบ 92% ในสมองมีน้ำเป็นองค์ประกอบ 85% ในแต่ละเซลล์ของร่างกายจะมีน้ำเป็นองค์ประกอบ 60% ดังนั้นเซลล์จะไม่สามารถทำงานได้ถ้าไม่มีน้ำ

เนื่องจากเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ในสัดส่วนที่สูง ถ้าขาดน้ำ เลือดก็จะข้นหนืด ทำให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงร่างกายลำบาก หัวใจก็จะทำงานหนักในการสูบฉีดเลือด นอกจากนี้ น้ำยังช่วยให้การขับถ่ายกากอาหารในลำไส้ใหญ่เป็นไปโดยสะดวก น้ำช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกายทางปัสสาวะ หากได้รับน้ำไม่เพียงพอจะทำให้ไตทำงานหนักกว่าปกติ และน้ำยังช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยระบายความร้อนของร่างกายในรูปของเหงื่อ ซึ่งถือเป็นกลไกที่มีประสิทธิภาพยิ่ง



ร่างกายเรามีการสูญเสียน้ำรวมทั้งสิ้นประมาณ 2 – 3 ลิตรต่อวัน ซึ่งใกล้เคียงกับปริมาณที่ได้รับเลยทีเดียวน ปริมาณของน้ำในร่างกายคนไม่แน่นอน ขึ้นกับอายุ ปริมาณของไขมันในร่างกาย และกิจกรรมของแต่ละคน คนที่เล่นกีฬาหรือทำงานหนักกลางแจ้งอาจสูญเสียน้ำมากกว่า 5 ลิตรต่อวัน หรือคนที่มิโรคภัยไข้เจ็บก็อาจเสียสมดุลของน้ำในร่างกายได้ง่าย โดยร่างกายจะสูญเสียน้ำทางผิวหนังในรูปของเหงื่อและน้ำที่ระเหยไปโดยที่เรามองไม่เห็น ทางปอดโดยการหายใจออก ทางอุจจาระ และปัสสาวะ

แล้วเราควรดื่มน้ำปริมาณมากแค่ไหนใน 1 วัน ?

เราควรพยายามดื่มน้ำให้เป็นนิสัย โดยปกติเราควรดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว (ประมาณ 2 ลิตร) หรือคิดตามน้ำหนักตัวคูณด้วย 33 เช่น น้ำหนัก 60 กิโลกรัม X 33 = 1,980 ซีซี หรือประมาณ 2 ลิตร แต่ถ้ามันจ้ายาก มีวิธีง่ายๆ ก็คือ ตั้งเกดสีของปัสสาวะ ถ้าหากปัสสาวะเรามีสีเข้มแสดงว่าเราดื่มน้ำน้อยเกินไป แต่ถ้าหากปัสสาวะมีสีเหลืองจางๆ ถึงใส ไร้เมือกหรือสิ่งเจือปน แสดงว่าเราดื่มน้ำเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว

แท้ที่จริงแล้ว ทั้งปริมาณในการดื่ม เวลา และความถี่ของการดื่มเป็นสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน การดื่มน้ำที่ถูกรวิธีและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายเรามากที่สุดมีดังนี้

1. ควรดื่มน้ำเปล่าที่อุณหภูมิห้องปกติ ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัด เพราะทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก เพื่อปรับอุณหภูมิของน้ำเย็นให้เท่ากับอุณหภูมิของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ การย่อยอาหารไม่ดี และปวดประจำเดือน แต่อาจดื่มน้ำอุ่นๆ เมื่อรู้สึกหนาวหรือไม่สบาย
2. เมื่อรู้สึกกระหายน้ำ ควรดื่มน้ำทันที แต่ไม่ควรดื่มเร็วเกินไป เพราะอาจทำให้จุกหรืออาจเสียชีวิตได้ในกรณีที่เหนื่อยจัด
3. การดื่มน้ำควรค่อยๆ ดื่มไปตลอดวัน ไม่ควรดื่มรวบยอดในครั้งเดียว เพราะจะทำให้ระบบไตและระบบย่อยอาหารทำงานหนัก
4. วันที่ต้องกินอาหารที่มีรสจัดมาก ไม่ว่าจะ เค็ม เผ็ด เปรี้ยว หรือมัน โดยเฉพาะขนมกรุบกรอบ ควรดื่มน้ำในปริมาณที่เพิ่มขึ้นกว่าปกติ

