

น้ำเพื่อสุขภาพ

● **นำเสนอเมื่อ** 18 ส.ค. 2552

ร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 75% ของน้ำหนักตัว เราอาจจะอดอาหารได้เป็นเดือน ๆ แต่ร่างกายไม่สามารถขาดน้ำได้เกินกว่า 3-7 วัน การดื่มน้ำอย่างถูกต้อง จะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดี หัวใจทำงานปกติ และมีประสิทธิภาพแข็งแรงขึ้น ขณะเดียวกัน การขับถ่ายของเสียก็ทำงานได้ดี ที่สำคัญยังช่วยให้ใบหน้าชุ่มชื้น มีเลือดฝาด และไม่ปวดหลังหรือบั้นเอว เพราะสุขภาพไตแข็งแรง

หลักการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพไม่ซับซ้อนอย่างที่คิด สามารถทำง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือ น้ำอุณหภูมิปกติ ไม่นร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป ถ้าเป็นน้ำอุ่น ควรดื่มตอนเช้า เพื่อช่วยล้างลำไส้ให้สะอาด และช่วยการขับถ่ายของเสีย

ในแต่ละวัน เราควรดื่มน้ำทั้งหมด 10 แก้ว โดยตื่นนอนตอนเช้าดื่ม 1 แก้ว ตอนสายดื่มอีก 2 แก้ว ตอนบ่ายและตอนเย็นดื่มครั้งละ 3 แก้ว และก่อนเข้านอนดื่มน้ำอีก 1 แก้ว เพื่อให้ร่างกายชุ่มชื้นตลอดวัน ควรทานแคโรทีนพอดู แล้วรับประทานผลไม้สดเพื่อล้างคอก่อนจะจิบน้ำตามชนิดหนอย รับรองสบายท้อง ส่วนการรับประทานอาหารพร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลา เป็นนิสัยที่ควรเลิกทางที่ดีควรชดเชยน้ำจากแก้วคอกจะเวิร์กกว่า

ข้อควรจำคือ ไม่ควรดื่มน้ำก่อนและหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ
เพราะจะทำให้ย่อยในกระเพาะอาหารเจอจางลง ส่งผลให้การย่อยไม่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ในแต่ละมื้อไม่ควรรับประทานอาหารให้แน่นจนเกินไป ควรทานแคโรทีนพอดู แล้วรับประทานผลไม้สดเพื่อล้างคอก่อนจะจิบน้ำตามชนิดหนอย รับรองสบายท้อง ส่วนการรับประทานอาหารพร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลา เป็นนิสัยที่ควรเลิกทางที่ดีควรชดเชยน้ำจากแก้วคอกจะเวิร์กกว่า

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ