

## ประโยชน์และโทษของเครื่องตีมเกลือแร่

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ย. 2552

ทราบหรือไม่ว่า การตีมเครื่องตีมเกลือแร่นั้นมีทั้งประโยชน์และโทษ

เครื่องตีมเกลือแร่ คือ เครื่องตีมในการชดเชยน้ำที่ร่างกายเสียไปในระหว่างเล่นกีฬา, แทนการดื่มน้ำธรรมดา เพราะให้รสชาติที่ดีและน้ำดื่มกว่า มีส่วนผสมของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว และเกลือแร่ต่าง ๆ ที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมน้ำในร่างกายไปใช้ได้ง่ายขึ้น

### ประโยชน์ของการตีมเครื่องตีมเกลือแร่

สามารถแก้กระหายให้สดชื่น เพราะในเครื่องตีมเกลือแร่มี กลูโคส (ซูโครส เด็กซ์โตรส) โซเดียม โปแตสเซียม และคลอไรด์ อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้เราดูดซึมน้ำได้เร็วขึ้น ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับการเสียเกลือแร่ในเหงื่อตามความเข้าใจ

### โทษของการตีมเครื่องตีมเกลือแร่

ทำให้ฟันผุ เนื่องจากส่วนผสมของน้ำตาล และกรดต่าง ๆ ที่ผสมจะไปกัดกร่อนสารเคลือบฟัน

**รู้แบบนี้แล้ว ควรตีมในปริมาณที่เหมาะสมจะดีที่สุด.**

เนื้อหาข่าว โดย: หนังสือพิมพ์ดาราดล