

## เลิก...ดื่มน้ำเย็น

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.ย. 2552

บางครั้งที่เหน็ดเหนื่อยมีเหงื่อมาก กระจายน้ำ การดื่มน้ำเย็นเข้าไปในทันทีอาจไม่ให้ผลดีต่อร่างกายนัก การดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้วต่อวันจะมีประโยชน์ เพราะน้ำช่วยหล่อลื่นให้ระบบต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ระบบขับถ่ายดี ผิวพรรณสดใส แต่สิ่งสำคัญคือ ต้องเป็นน้ำที่สะอาด บริสุทธิ์ ที่อุณหภูมิเดียวกับอุณหภูมิห้อง

การดื่มน้ำเย็นเกินไปเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เส้นเลือดที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร หดตัวลง กว่าเซลล์จะปรับตัวและขยายตัวเพื่อดูดซึม ต้องใช้เวลานานพอสมควร ในการปรับอุณหภูมิก่อนดูดซึม จึงมักเกิดอาการจุกหน้าอกเมื่อกระจายน้ำ แล้วดื่มน้ำเย็นจัดเข้าไป ขณะที่น้ำธรรมดาที่อุณหภูมิห้อง ( 35 °c ) ร่างกายจะสามารถดูดซึมไปใช้ในระบบหมุนเวียนเลือดได้เลย

