

ต็มน้ำมากเกี่ยวอะไร....กับการนอนดึก

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

ต็มน้ำมากเกี่ยวอะไรกับการนอนดึก



ใคร ๆ ก็คงเคยนอนดึก ไม่ว่าจะนอนดึกจากการทำงานหรือว่าทำกิจกรรมต่าง ๆ การนอนดึกจะทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดอาการลาและระบบร่างกายจะรวน ดังนี้

ระบบการย่อยอาหาร จะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย อาหารย่อยไม่ดี ดังนั้นควรลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์และเห็ดทานไช นม แทน

ระบบปัสสาวะ กลางดึกจะต้องลุกเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ เพราะกล้ามเนื้อข้างในจะบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้ร่างกายจึงต้องโซนน้ำมาก ผลก็คือปัสสาวะบ่อย ทำให้พวกเกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะด้วย ดังนั้นควรจะทานแคลเซียมเสริมชนิดเม็ดโลहितจาง

การนอนดึกต้องต็มน้ำให้มาก และเติมเกลือในน้ำด้วย . ต็มแล้วมันออกมาหมดทั้งทางปัสสาวะและเหงื่อการทานเกลือมาก ๆ จะขับออกมาทางเหงื่อได้ แต่ถาทานแคลเซียมมาก ๆ จะทำให้กระดูกงอก

ส่วนน้ำอัดลมและเครื่องดื่มชูกำลังอย่าทาน เพราะถ้าอยู่ดึกและกลั้นปัสสาวะไว้ มันจะซึมกลับเข้าไปในเส้นเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย และไปประทุที่ขาหนีบหรือท้องแขนเป็นเม็ดแดง ๆ เป็นจำขึ้นทั่วเลย แต่บางคนไม่กลั้น แต่ต็มน้ำน้อย จะทำให้ลำไส้ทำงานหนักบีบตัวไม่ไหวต้องเคน ก็จะเกิดอาการเพ็ลลีย

การต็มน้ำมาก ๆ จะทำให้ถ่ายสบาย แต่ถาต็มน้ำน้อย จะทำให้กรดูยูเรียเข้มข้น พอกลั้นปัสสาวะมันก็จะซึมเขาเสนเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย ถากลั้นบ่อยๆ จะทำให้ปัสสาวะไม่หมด

รู้อย่างนี้แล้วก็ควรจะหันมาต็มน้ำกันเยอะ ๆ เพื่อสุขภาพที่ดี...

ข้อมูลจาก : เติลินิวส์