

## ดื่มน้ำ 8 แก้วไม่เพียงพอแล้ว

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2553

น้ำเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต มีคำแนะนำมากมายที่ล้วนสนับสนุนให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว เพื่อให้เรามีสุขภาพดี ช่วยให้ไตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคุมระดับอุณหภูมิในร่างกาย ลดคลอเรสเตอรอลและความดันโลหิต ขับถ่ายสะดวก ตลอดจนผิวพรรณสดใส แต่โซวาทดื่มน้ำเพียง 8 แก้วแล้วจะเพียงพอ เราควรคำนึงถึงแร่ธาตุที่มีอยู่ในน้ำที่เราดื่มด้วย

รองศาสตราจารย์ ดร.พิชัย โตวิวิชัย รองประธานชมรมอยู่ 100 ปี ชีวิตมีสุข และอดีตหัวหน้าภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวยืนยันว่า แกลื้อแร่ในน้ำดื่มมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต รวมทั้งการทำงานของเอ็นไซม์ภายในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและหัวใจต้องการแร่ธาตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แคลเซียม แมกนีเซียม เป็นต้น อย่างธาตุแมกนีเซียม มีความจำเป็นต่อการทำงานของเอ็นไซม์ในร่างกายของเรามากกว่า 300 ปฏิกริยา รวมทั้งการดูดซึมเอาธาตุแคลเซียมไปใช้ ก็ต้องอาศัยเอ็นไซม์ที่มีแมกนีเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญ ถ้าแมกนีเซียมในร่างกายไม่เพียงพอ ธาตุแคลเซียมที่เรารับประทานเข้าไป ก็จะกลายเป็นมูลพิษในร่างกายได้ ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งซึ่งเป็นสาเหตุแห่งการตายเร็วหรือเป็นโรคอันเนื่องมาจากการขาดแร่ธาตุดังกล่าวมาข้างต้น

แร่ธาตุเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต เป็นส่วนประกอบของร่างกาย และเนื้อเยื่อต่างๆ ช่วยรักษาสมดุลกรด-เบสของร่างกาย และควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและเซลล์ประสาท โดยในน้ำดื่มมีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายได้แก่

1. แคลเซียม (Calcium) ช่วยสร้างกระดูกและฟัน
2. แมกนีเซียม (Magnesium) ใช้ทำงานร่วมกับแคลเซียม มีผลต่อประสาทและกล้ามเนื้อ
3. เซเลเนียม (Selenium) ช่วยกระตุ้นให้เซลล์ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ ไม่ให้เกิดมะเร็ง
4. แมงกานีส (Manganese) ร่างกายขาดไม่ได้ ช่วยการเจริญเติบโตและสืบพันธุ์
5. ฟอสฟอรัส (Phosphorus) ทำให้เกลือแร่ทำหน้าที่ได้ปกติ และควบคุมการทำงานของไต

ดังนั้น เราควรที่จะหันมาสนใจการดื่มน้ำที่มีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายด้วยนะ

**ขอบคุณความรู้ดี ๆ จาก :: ที่นี่ดอทคอม**