

## ดื่มน้ำแค่ไหนจึงจะพอ?

นำเสนอเมื่อ : 3 ส.ค. 2554

การดื่มน้ำวันละ 8 แก้วจะทำให้สุขภาพดี-ช่วยลดความอ้วนจริงไหม?  
แท้จริงแล้วการดื่มน้ำมากเกินไปจนส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพ

หากถามนักแสดงหรือนางแบบว่าเคล็ดลับความงามคืออะไร  
หนึ่งในสิ่งที่หลายคนตั้งจะแนะนำให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอคือดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เพราะจะทำให้สุขภาพดี  
ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ช่วยล้างสารพิษออกจากร่างกาย การขาดน้ำจากการไดเอทเป็นสาเหตุแห่งอาการท้องผูก

แต่ดื่มน้ำแค่ไหนจึงจะเป็นการ“ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ” ซึ่งเรามักจะได้ยินกันว่าต้องดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย  
8 แก้วต่อวัน ถ้าดื่มไม่ได้ตามเป้า นอกจากจะเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกินหรือผิวแห้งเหี่ยวแล้ว  
ยังทำให้สมองสูญเสียหน้าที่ส่งผลต่อความสามารถในการตั้งสมาธิกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

จากคำเตือนให้ดื่มน้ำมากๆ  
นี้ส่งผลให้ขวดน้ำขายได้มากเป็นหนึ่งในประเทศอังกฤษช่วงทศวรรษที่ผ่านม  
และขวดน้ำก็กลายเป็นสิ่งจำเป็นที่คนอังกฤษส่วนใหญ่มักจะพกติดตัวออกนอกบ้าน สำคัญพอๆ  
กับกระเป๋าตังค์และกุญแจบ้าน

อย่างไรก็ตาม แม้การขาดน้ำอาจทำให้ร่างกายได้รับความเสียหาย  
แต่การได้รับน้ำมากเกินไปก็เป็นอันตรายต่อร่างกายเช่นกัน

หากร่างกายได้รับน้ำมากเกินไปจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ“ไฮโปแนทริเมีย”  
ซึ่งเป็นอาการที่เกลือในร่างกายลดลง ทำให้สมองเต็มไปด้วยน้ำ ซึ่งนำไปสู่อาการชักและเสียชีวิตในที่สุด  
แต่ก็ไม่ต้องกังวลไป อาการนี้ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย  
เนื่องจากร่างกายมีกระบวนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ก็ยังไม่มีหลักฐานยืนยันชัดเจนว่าการดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารจะช่วยลดน้ำหนัก  
หรือการที่ร่างกายสูญเสียน้ำเล็กน้อยจะเป็นสาเหตุแห่งความเจ็บไข้ได้ป่วย

แล้วดื่มน้ำแค่ไหนจึงจะเพียงพอ?

ความต้องการน้ำของร่างกายแตกต่างกันไปในแต่ละคน และแตกต่างกันไปในแต่ละวันอีกด้วย

กลุ่มที่ต้องการน้ำมากที่สุดคือเด็กและผู้สูงอายุ ส่วนผู้ใหญ่ต้องการน้ำวันละ 20-30 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม เช่นถ้าน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ร่างกายก็จะต้องการน้ำวันละประมาณ 1 ลิตร แต่ไม่ต้องดื่มน้ำให้ครบตามจำนวนที่คำนวณก็ได้ เพราะในอาหาร ผักและผลไม้ที่รับประทานก็มีน้ำเช่นกัน นอกจากนี้การดื่มชา กาแฟ น้ำสมหรือแม้แต่แอลกอฮอล์ก็ช่วยเติมน้ำให้ร่างกาย

หลายคนอาจนึกว่าการกระหายน้ำเป็นสัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่าร่างกายขาดน้ำ ที่จริงแล้วแค่เป็นตัวบอกระดับน้ำในร่างกายน้อยลงเท่านั้น ยังไม่เป็นอันตราย ไม่ต้องดื่มน้ำเยอะๆ เพื่อชดเชย แต่อย่าป่วยต้องดื่มน้ำเยอะๆ เพราะร่างกายจะขจัดความร้อนด้วยการสร้างเหงื่อ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ จึงต้องการน้ำมากกว่าปกติประมาณ 500 มิลลิลิตรต่ออุณหภูมิร่างกายที่สูงขึ้น 1 องศาเซลเซียส ซึ่งในสภาพอากาศร้อนหรือหลังออกกำลังกายที่เสียเหงื่อมากก็ต้องชดเชยน้ำให้ร่างกายด้วย

วิธีสังเกตว่าร่างกายขาดน้ำหรือไม่ ดูได้จากสีของปัสสาวะที่ต้องใส ไม่มีสีและปัสสาวะประมาณ 3-4 ครั้งต่อวัน แสดงว่าร่างกายปกติดี แต่หากปัสสาวะมีสีเข้มและปัสสาวะน้อยกว่าวันละ 3 ครั้ง ให้ดื่มน้ำมากๆ เพราะแสดงว่าร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ

**ทีมเดลินิวส์ ออนไลน์**

[dshopaholic@gmail.com](mailto:dshopaholic@gmail.com)

**ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์**