

## คลายเครียด ด้วยการดื่มน้ำ

☛ นำเสนอเมื่อ 11 ม.ค. 2552

ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนหลายชนิด ฮอร์โมนเหล่านี้จะเพิ่มปริมาณความเข้มข้นมากขึ้นจนกว่าความเครียดจะหายไป ด้วยเหตุที่ร่างกายไม่สามารถแยกแยะชนิดของความเครียดได้ จึงหลั่ง ฮอร์โมนต่างๆ ออกมามากเกินไป ทำให้ร่างกาย สูญเสียน้ำ ฮอร์โมนต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ร่างกายหลั่งออกมาในปริมาณมาก เมื่อเกิดความเครียด

**เอนดอร์ฟินส์ (Endorphins)** ฮอร์โมนกลุ่มนี้จะถูกหลั่งออกจากต่อมพิทูอิทารี (ต่อมใต้สมอง) การหลั่งฮอร์โมนกลุ่มนี้ ออกมามากเกินไปจะทำให้ มีผลทำให้เกิดความผิดพลาดในการตอบสนองต่อความเจ็บปวดของร่างกาย

**คอร์ติโซน (Cortisone)** เป็นสารประกอบที่สังเคราะห์ขึ้นที่ภายในตับ การปล่อยให้มีการหลั่งคอร์ติโซนออกมาเป็นระยะเวลานานๆ จะมีผลทำให้อาหารและน้ำที่สำรองไว้ในร่างกายลดลงอย่างมาก

**โพรแลคติน (Prolactin)** เป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกจากต่อมพิทูอิทารี มีหน้าที่ช่วยการสร้งน้ำนมหลังการคลอดลูก ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การหลั่งโพรแลคตินออกมาในปริมาณมากเป็นระยะเวลานาน สามารถก่อให้เกิดเนื้องอกในเต้านมของหนูทดลองได้ นักวิชาการทางการแพทย์บางรายเชื่อว่า ในกลุ่มผู้หญิงที่มีการหลั่งฮอร์โมนโพรแลคตินเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากภาวะขาดน้ำเรื้อรัง จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอกในเต้านม

**วาโสเพรสซิน (Vasopressin)** เป็นกลุ่มฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมพิทูอิทารี มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดสรรปันส่วนน้ำตามลำดับความสำคัญของอวัยวะ ในกรณีที่เกิดภาวะขาดน้ำ เซลล์ประสาทจะสร้างวาโสเพรสซินมากกว่าเซลล์อื่นๆของร่างกาย

ความเครียด ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น คอเลสเตอรอลสูงขึ้น ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ดังนั้นเวลาเครียด ลองดื่ม น้ำสักสองแก้ว แล้วคลายเครียดโดยการพักผ่อน หรือออกกำลังกาย ไห้ออกมาจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด จะทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้ดีและสุขภาพดีขึ้น

ขอบคุณข้อมูลจาก สนุกดอทคอม