ประโยชน์ของการดื่มน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

อาจเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ที่น้ำจะเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนช่วยในการดูแลรูปลักษณ์
แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะต้องดื่มน้ำเพราะความจำเป็น แต่ในความเป็นจริง น้ำ เป็น "อาหารอันวิเศษ "
ที่ช่วยในการดูแลรูปลักษณ์อย่างถาวร

ทานน้ำเพื่อให้ไตทำงาน

ไตไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพหากเราทานน้ำไม่เพียงพอ
เมื่อไตไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ตับก็จะเป็นตัวที่ต้องทำงานหนักขึ้น หน้าที่หลักของตับก็คือ
ช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายให้เกิดเป็นพลังงาน แต่ตับต้องมาทำหน้าที่ของไต
ทำให้มันไม่สามาถทำหน้าที่หลักได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้เอง จำทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันได้น้อยลง
และยิ่งเพิ่มการสะสมไขมันในร่างกายมากขึ้น และทำให้การดูแลรูปลักษณ์หยุดชะงักลง

กักน้ำด้วยน้ำ

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เป็นการรักษาของเหลวไว้ได้ดีที่สุด เมื่อร่างกายได้รับน้ำน้อย
มันจะรับรู้ว่าจะต้องรักษาความอยู่รอดไว้โดยจะต้องรักษาน้ำไว้ทุกหยด
ร่างกายจะกักเก็บน้ำไว้ในที่ว่างพิเศษในโพรงเล็กๆ (ภายนอกเซลล์) ซึ่งจะเห็นได้จากอาหารบวมที่เท้า มือ และขา
การขับปัสสาวะจะช่วยให้ดีขึ้นชั่วคราว
และจะบังคับให้ร่างกายเกิดความรู้สึกว่าจะต้องมีน้ำเข้ามากักเก็บไว้พร้อมกับความต้องการสารอาหารที่สำคัญบางชนิด เมื่อร่างกายได้รับน้ำเพียงพอ อาการที่เกิดขึ้นก็จะหายเป็นปกติ

วิธีที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาการขาดน้ำในร่างกาย
ก็คือเราจะต้องดื่มน้ำในปริมาณมากเพื่อที่ร่างกายจะมีน้ำไว้ใช้ยามขาดแคลน
หากคุณมีปัญหาร่างกายขาดน้ำอาจมาจากสาเหตุที่ร่างกายได้รับปริมาณเกลือมากเกินไป
ร่างกายของเราจะสามารถรับปริมาณโซเดียมได้จำนวนหนึ่งเท่านั้น
แต่การกำจัดปริมาณเกลือที่ทานเข้าไปเกินความต้องการนั้นสามารถทำได้ง่าย เพียงแต่ดื่มน้ำให้มากขึ้นเท่านั้น
เพราะน้ำจะช่วยให้ไตขับโซเดียมออกมา คนที่มีน้ำหนักมากร่างกายต้องการน้ำมากกว่าคนผอม
คนตัวใหญ่จะมีการเผาผลาญที่มากกว่า น้ำจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนที่มีน้ำหนักมาก
เพราะน้ำเป็นตัวสำคัญที่ช่วยในการเผาผลาญไขมัน

น้ำยังช่วยทำให้กล้ามเนื้อของเรามีความชุ่มชื้น
และยังทำให้ผิวหนังไม่เหี่ยวย่นหลังจากการดูแลรูปลักษณ์
เซลล์ขนาดเล็กสามารถลอยตัวอยู่ได้ด้วยน้ำทำให้ผิวหนังดูเปล่งปลั่งและสดใส ชุ่มชื้น

น้ำยังช่วยกำจัดของเสีย ระหว่างการดูแลรูปลักษณ์ร่างกายจะมีของเสีย
โดยเฉพาะไขมันที่จะต้องกำจัดออก ซึ่งถ้าหากร่างกายมีน้ำเพียงพอก็สามารถกำจัดของเสียเหล่านี้ออกมาได้มาก

น้ำช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

น้ำสามารถช่วยไม่ให้ท้องผูก หากร่างกายได้รับน้ำน้อย ทำให้ขับถ่ายลำบาก ซึ่งทำให้เกิดท้องผูก แต่สามารถช่วยให้หายได้ โดยการดื่มน้ำให้เพียงพอ

ได้มีการค้นพบว่าน้ำมีส่วนช่วยในการดูแลรูปลักษณ์ ร่างกายไม่สามารถทำหน้าที่ได้โดยสมบูรณ์หากได้รับน้ำไม่เพียงพอ โดยเฉพาะการเผาผลาญไขมันที่สะสม หากร่างกายเก็บน้ำไว้มากจะดูได้จากการที่มีน้ำหนักเกิน แต่แก้ไขได้โดยการดื่มน้ำเพิ่มขึ้น การดื่มน้ำมากขึ้นจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการดูแลรูปลักษณ์ ดื่มน้ำเท่าไหร่จึงจะพอ? โดยเฉพาะควรดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีน้ำหนักเกินควรดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้นอีก และจะต้องเพิ่มขึ้นอีกหากคนๆ นั้นชอบออกกำลังกาย หรืออยู่ในที่ๆมีอากาศร้อน หรือแห้ง น้ำเย็นจะถูกดูดซึมในร่างกายได้เร็วกว่าน้ำอุน บางหลักฐานแนะนำว่า การดื่มน้ำเย็นจะช่วยเผาผลาญแคลลอรี่ ในการที่จะใช้ประโยชน์จากการดื่มน้ำเพื่อช่วยในการลดน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดควรปฏิบัติ ดังนี้

- เช้า ดื่มน้ำหนึ่งควอต ทุก ๆครึ่งชั่วโมง
- บ่าย ดื่มน้ำหนึ่งควอต ทุก ๆครึ่งชั่วโมง
- เย็น ดื่มน้ำหนึ่งควอต ระหว่างเวลา 5 โมงเย็นถึง 2 ทุ่ม

เมื่อร่างกายได้รับน้ำ มันจะต้องทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ร่างกายจำเป็นต้องรักษาระดับของของเหลวให้สมดุลย์ไว้ ซึ่งเรียกว่า "breakthrough Point ซึ่งหมายถึง ต่อมเอ็นโดซีนจะสามารถทำงานได้ดีขึ้น เมื่อการรักษาระดับของเหลวในร่างกายเบาบางลงเนื้องจากสูญเสียน้ำ ไขมันจำนวนมากจะถูกนำมาใช้เป็นเชื้อเพลิง เนื่องจากตับมีอิสระในการทำหน้าที่เผาผลาญไขมันที่สะสม ทำให้เกิดความรู้สึกกระหายน้ำ รู้สึกหิวตลอดเวลา หากคุณดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดการขาดความสมดุลย์ในการรักษาระดับของเหลวในร่างกาย ซึ่งจะทำให้คุณมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่สามารถอธิบายได้ว่าเป็นเพราะสาเหตุอะไร เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติคุณจะต้องดื่มน้ำจำนวนมากขึ้น

แหล่งข้อมูล :: http://guru.sanook.com