

## ประโยชน์ของการดื่มน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

อาจเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ที่น้ำจะเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนช่วยในการดูแลรูปลักษณ์  
แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะต้องดื่มน้ำเพราะความจำเป็น แต่ในความเป็นจริง น้ำ เป็น "อาหารอันวิเศษ"  
ที่ช่วยในการดูแลรูปลักษณ์อย่างถาวร

### ทานน้ำเพื่อให้ไตทำงาน

ไตไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพหากเราทานน้ำไม่เพียงพอ  
เมื่อไตไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ดับก็จะเป็นตัวที่ต้องทำงานหนักขึ้น หน้าที่หลักของดับก็คือ  
ช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายให้เกิดเป็นพลังงาน แต่ดับต้องมาทำหน้าที่ของไต  
ทำให้มันไม่สามารถทำหน้าที่หลักได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้เอง จำทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันได้น้อยลง  
และยังเพิ่มการสะสมไขมันในร่างกายมากขึ้น และทำให้การดูแลรูปลักษณ์หยุดชะงักลง

### กักน้ำด้วยน้ำ

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เป็นการรักษาของเหลวไว้ได้ดีที่สุด เมื่อร่างกายได้รับน้ำน้อย  
มันจะรับรู้ว่าจะต้องรักษาความอยุรอดไว้โดยจะต้องรักษาเอาไว้ทุกหยด  
ร่างกายจะกักเก็บน้ำไว้ในที่ว่างพิเศษในโพรงเล็กๆ (ภายนอกเซลล์) ซึ่งจะเห็นได้จากอาหารบวมที่เท้า มือ และขา  
การขับปัสสาวะจะช่วยให้ดีขึ้นชั่วคราว  
และจะบังคับให้ร่างกายเกิดความรู้สึกว่าจะต้องมีน้ำเข้ามาที่กักเก็บไว้พร้อมกับความต้องการสารอาหารที่สำคัญบางชนิด  
เมื่อร่างกายได้รับน้ำเพียงพอ อาการที่เกิดขึ้นก็จะหายไปปกติ

วิธีที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาการขาดน้ำในร่างกาย  
ก็คือเราจะต้องดื่มน้ำในปริมาณมากเพื่อที่ร่างกายจะมีน้ำไว้ใช้ยามขาดแคลน  
หากคุณมีปัญหาการขาดน้ำอาจมาจากสาเหตุที่ร่างกายได้รับปริมาณเกลือมากเกินไป  
ร่างกายของเราจะสามารถรับปริมาณโซเดียมได้จำนวนหนึ่งเท่านั้น  
แต่การกำจัดปริมาณเกลือที่ทานเข้าไปเกินความต้องการนั้นสามารถทำได้ง่าย เพียงแต่ดื่มน้ำให้มากขึ้นเท่านั้น  
เพราะน้ำจะช่วยให้อิออนโซเดียมออกมา คนที่มีน้ำหนักมากร่างกายต้องการน้ำมากกว่าคนผอม  
คนตัวใหญ่จะมีการเผาผลาญที่มากกว่า น้ำจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนที่น้ำหนักมาก  
เพราะน้ำเป็นตัวสำคัญที่ช่วยในการเผาผลาญไขมัน

น้ำยังช่วยทำให้กล้ามเนื้อของเราที่มีความชุ่มชื้น  
และยังทำให้ผิวหนังไม่เหี่ยวแห้งหลังจากการดูแลรูปลักษณ์  
เซลล์ขนาดเล็กสามารถลอยตัวอยู่ใต้ผิวน้ำทำให้ผิวหนังดูเปล่งปลั่งและสดใส ชุ่มชื้น

น้ำยังช่วยกำจัดของเสีย ระหว่างการดูแลรูปลักษณ์ร่างกายจะมีของเสีย  
โดยเฉพาะไขมันที่จะต้องกำจัดออก ซึ่งถ้าหากร่างกายมีน้ำเพียงพอก็สามารถกำจัดของเสียเหล่านี้ออกมาได้มาก

## น้ำช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

น้ำสามารถช่วยไม่ให้ท้องผูก หากร่างกายได้รับน้ำน้อย ทำให้ขับถ่ายลำบาก ซึ่งทำให้เกิดท้องผูก แต่สามารถช่วยให้หายได้ โดยการดื่มน้ำให้เพียงพอ

ได้มีการค้นพบว่าน้ำมีส่วนช่วยในการดูแลรูปลักษณ์ร่างกายไม่สามารถทำหน้าที่ได้โดยสมบูรณ์หากได้รับน้ำไม่เพียงพอ โดยเฉพาะการเผาผลาญไขมันที่สะสม หากร่างกายเก็บน้ำไว้มากจะดูโตจากการที่มีน้ำหนักเกิน แต่แก้ไขได้โดยการดื่มน้ำเพิ่มขึ้น การดื่มน้ำมากขึ้นจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการดูแลรูปลักษณ์ ดื่มน้ำเท่าไรจึงจะพอ? โดยเฉพาะควรดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีน้ำหนักเกินควรดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้นอีก และจะต้องเพิ่มขึ้นอีกหากคนๆ นั้นชอบออกกำลังกาย หรืออยู่ในที่ที่มีอากาศร้อน หรือแห้ง น้ำเย็นจะถูกดูดซึมในร่างกายได้เร็วกว่าน้ำอุ่น บางหลักฐานแนะนำว่า การดื่มน้ำเย็นจะช่วยเผาผลาญแคลลอรี่ ในการที่จะใช้ประโยชน์จากการดื่มน้ำเพื่อช่วยในการลดน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดควรปฏิบัติ ดังนี้

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

เมื่อร่างกายได้รับน้ำ มันจะต้องทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ร่างกายจำเป็นต้องรักษาระดับของของเหลวให้สมดุลไว้ ซึ่งเรียกว่า "breakthrough Point" ซึ่งหมายถึง ต่อมเอ็นโดซินจะสามารถทำงานได้ดีขึ้น เมื่อการรักษาระดับของเหลวในร่างกายเบาบางลงเนื่องจากสูญเสียน้ำ ไขมันจำนวนมากจะถูกนำมาใช้เป็นเชื้อเพลิง เนื่องจากตับมีอิสระในการทำหน้าที่เผาผลาญไขมันที่สะสม ทำให้เกิดความรู้สึกกระหายน้ำ รู้สึกหิวตลอดเวลา หากคุณดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดการขาดความสมดุลในการรักษาระดับของเหลวในร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้คุณมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่สามารถอธิบายได้ว่าเป็นเพราะสาเหตุอะไร เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติคุณจะต้องดื่มน้ำจำนวนมากขึ้น

แหล่งข้อมูล :: <http://guru.sanook.com>