

น้ำเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 18 ส.ค. 2552

ร่างกายของคนเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 75% ของน้ำหนักตัว เราอาจจะอดอาหารได้เป็นเดือน ๆ แต่ร่างกายไม่สามารถขาดน้ำได้เกินกว่า 3-7 วัน การดื่มน้ำอย่างถูกต้อง จะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดี หัวใจทำงานปกติ และมีประสิทธิภาพแข็งแรงขึ้น ขณะเดียวกัน การขับถ่ายของเสียก็ทำงานได้ดี ที่สำคัญยังช่วยให้ใบหน้าชุ่มชื้น มีเลือดฝาด และไม่ปวดหลังหรือบั้นเอว เพราะสุขภาพไตแข็งแรง

หลักการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพไม่ซับซ้อนอย่างที่คิด สามารถทำง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือ น้ำอุณหภูมิปกติ ไมร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป ถ้าเป็นน้ำอุ่น ควรดื่มตอนเช้า เพื่อช่วยล้างลำไส้ให้สะอาด และช่วยการขับถ่ายของเสีย

ในแต่ละวัน เราควรดื่มน้ำทั้งหมด 10 แก้ว โดยดื่มนอนตอนเช้าดื่ม 1 แก้ว ตอนสายดื่มอีก 2 แก้ว ตอนบ่ายและตอนเย็นดื่มครั้งละ 3 แก้ว และก่อนเข้านอนดื่มน้ำอีก 1 แก้ว เพื่อให้ร่างกายที่ดื่มไหลเวียนชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้หลับสบายขึ้น นอกเหนือจากน้ำเปล่าแล้ว คุณ ๆ สามารถดื่มน้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ได้ไม่จำกัด

ข้อควรจำคือ ไม่ควรดื่มน้ำก่อนและหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ
เพราะจะทำให้ย่อยในกระเพาะอาหารเจอจางลง ส่งผลให้การย่อยไม่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ในแต่ละมื้อไม่ควรรับประทานอาหารให้แน่นจนเกินไป ควรทานแค่อิ่มพอดี แล้วรับประทานผลไม้สดเพื่อล้างคอ ก่อนจะจิบน้ำตามนิดหน่อย รับรองสบายท้อง สวนการรับประทานอาหารพร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลา เป็นนิสัยที่ควรเลือกทางที่ดีควรชดน้ำแกงกล้วยคอกจะเวิร์กกว่า

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ