

รู้ไว้.....เหตุผลที่ต้องดื่มน้ำมาก

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ย. 2552

ดื่มน้ำมากเกี่ยวอะไร



ใคร ๆ ก็คงเคยนอนดึก ไม่ว่าจะนอนดึกจากการทำงานหรือว่าทำกิจกรรมต่าง ๆ การนอนดึกจะทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดอาการลำและระบบร่างกายจะรวน **ดังนี้**

ระบบการย่อยอาหาร จะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย อาหารย่อยไม่ดี **ดังนั้น** ควรลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์และให้ทานไข่ นม แทน

ระบบปัสสาวะ กลางดึกจะต้องลุกเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ
เพราะกล้ามเนื้อข้างในจะบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้ ร่างกายจึงต้องใช้น้ำมาก ผลก็คือปัสสาวะบ่อย ทำให้พวกเกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อม กับปัสสาวะด้วย **ดังนั้น** ควรจะทานแคลเซียมเสริมชนิดละลายได้

การนอนดึกต้องดื่มน้ำให้มาก และเติมเกลือในน้ำด้วย
ดื่มน้ำแล้วมันออกมาหมดทั้งทางปัสสาวะและเหงื่อการทานเกลือมาก ๆ จะขับออกมาทางเหงื่อได้ แต่ทานแคลเซียมมาก ๆ จะทำให้กระดูกงอก

ส่วนหน้าอัดลมและเครื่องตีผสมกำลังอย่าทาน เพราะถ้าอยู่ตึกและกลิ่นปัสสาวะไว้มันจะซึมกลับเข้าไปในเส้นเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย และ ไปประทุที่ขาหนีบหรือท้องแขนเป็นเม็ดแดง ๆ เป็นจ้ำขึ้นทั่วเลย แต่บางคนไม่กลิ่น แต่ตีมนานๆ จะทำให้ล้าใส่ทำงานหนักบีบตัวไม่ไหวตองเคนก็จะเกิดอาการเพลีย

การตีมนานๆ จะทำให้ถ่ายสบาย แต่ถ้าตีมนานๆ จะทำให้กรดยูเรียเข้มข้น พอกลิ่นปัสสาวะมันก็จะซึมเข้าเส้นเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย ถ้ากลั่นบ่อยๆ จะทำให้ปัสสาวะไม่หมด

-รู้อย่างนี้แล้วก็ควรจะหันมาตีมน้ำกันเยอะ ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีกันนะคะ-

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์