

ดื่มน้ำเย็น เป็นอันตรายจริงหรือ ?

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552



ดื่มน้ำเย็น สดชื่นดี แต่อันตราย?

ได้รับอีเมลฉบับหนึ่ง จั่วหัวว่า ? **ดื่มน้ำเย็น สดชื่นดี แต่อันตราย?** พอเปิดอ่านตอนแรกก็ตกใจ เพราะปัจจุบันใครๆ ก็ดื่มน้ำเย็นกันทั้งนั้น โดยขอความที่สนองต่อ ภูมิมามีใจความว่า ? เวลาได้กินน้ำเย็นๆ สักแก้ว หลังอาหารมันรู้สึกชื่นใจดีใช่ไหม แต่เวลาน้ำเย็นจะทำให้ไขมันที่คั่งค้างในเขาไปจับตัวเป็นไขขึ้นมา ซึ่งจะส่งผลให้ทรวงย่อยอาหารช้าลง ผนวกกับไขมันทำปฏิกิริยากับกรด มันจะแตกตัวแล้วถูกดูดซึมไปที่ลำไส้ ไขมันที่แตกตัวนี้จะดูดซึมได้เร็วกว่าอาหารทั่วไปแล้วจะเคลือบลำไส้เราไว้ในไม่ช้ามันก็จะแปรสภาพเป็นไขมันก้อนๆ และเป็นบ่อเกิดของมะเร็งในที่สุด ดังนั้นควรดื่มน้ำอุ่นหลังอาหารดีกว่า?

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิริรามพูล ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ อธิบายว่า **ความจริงการดื่มน้ำเย็นหลังอาหารคงไม่เป็นอันตราย** ถึงขั้นทำให้ไขมันจับตัวเป็นไข เป็นก้อนขนาดนั้น เพราะปกติอุณหภูมิร่างกายคนเราอยู่ที่ประมาณ 37 องศาเซลเซียส น้ำที่เราดื่มเข้าไปถึงจะเย็น แต่ร่างกายเราผ่อนคลายแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้เป็นน้ำอุ่นๆ อยู่ดี ไขมันกว่าจะจับกันเป็นก้อนแข็ง ต้องอาศัยอุณหภูมิเหมือนอยู่ในตู้เย็น 3 – 4 องศาเซลเซียส กรณีนี้จึงเป็นขอความหลอก

ถ้าถามว่า เราควรดื่มน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นดี ก็ต้องขอเรียนว่า **น้ำเย็นจะช่วยเติมน้ำให้ร่างกายได้ดีกว่าน้ำอุ่น เพราะเวลาน้ำเย็นดูดซึมได้เร็วกว่า** ดังนั้นนี้เป็นข้อมูลจากสถาบันวิทยาศาสตร์การกีฬาของสหรัฐฯ เขาบอกเลยว่า น้ำที่ควรดื่มน้ำอุ่นยากให้สดชื่น ออกกำลังกายให้อึดขึ้น อุณหภูมิควรอยู่ที่ประมาณ 15 – 22 องศาเซลเซียส หรือง่าย ๆ คือ ให้ดื่มน้ำที่อุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิร่างกาย

ไม่มีงานวิจัยฉบับไหนเลย ที่บอกว่าดื่มน้ำเย็นแล้วจะเป็นมะเร็ง? อีเมลในลักษณะนี้มีการส่งต่อกันไปทั่ว แม้แต่ในต่างประเทศ ดูเหมือนจะเป็นวิชาการ แต่กลับไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มารับรอง ทำให้คนกลัวกันมาก ดังนั้นคนที่ได้รับอีเมลจะต้องใช้วิจารณญาณให้ดี

การดื่มน้ำเย็นเป็นผลดีด้วยซ้ำ เพราะจะช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำให้ น้ำอุ่นขึ้น โดยน้ำ 1 แก้ว จะช่วยเผาผลาญไขมันประมาณ 9 กิโลแคลอรี? ถ้าเราดื่มน้ำ 8 แก้วก็จะเผาผลาญไขมันได้ถึง 70 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว นั่นก็หมายความว่า ยิ่งดื่มน้ำมาก ก็จะช่วยลดความอ้วน แต่ในคนที่กำลังลดความอ้วน ลดปริมาณอาหารแต่ดื่มน้ำ ต้องระวัง เพราะน้ำหนักจะไม่ลง เพราะน้ำคือตัวช่วยให้ไขมันสลายเร็วขึ้นนั่นเอง



ส่วนที่หลายคนสงสัยว่า การดื่มน้ำมากๆ ไตจะทำงานหนักไปหรือไม่ ก็ต้องบอกว่า น้ำจะเป็นพิษต่อร่างกายนั้น ต้องดื่มมากเป็น 10 ลิตร อย่างเช่น กรณีการรับน้องแบบฟิเรนทอรี่ ที่เราเห็นข่าวกัน ส่วนคนทั่วไปดื่มน้ำอย่างเก่งสัก 5 ลิตรก็ไม่เป็นอะไร

ดังนั้นไม่ว่าจะดื่มน้ำเย็น น้ำร้อน หรือน้ำอุณหภูมิปกติ ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร หลักการง่าย ๆ คือ น้ำเย็น ควรดื่มเวลาออกกำลังกาย จะดูดซึมเร็ว แต่มีขอยาหมู่ในผู้หญิงที่มีประจำเดือน ไม่ควรดื่มน้ำเย็น เพราะจะยิ่งทำให้ปวดท้องมากขึ้น ส่วนน้ำอุ่น ควรดื่มเพื่อกระตุ้นลำไส้ ทำให้ลำไส้บีบตัวดี เช่น เวลาท้องเสีย เจ็บคอ เป็นหวัด

นพ.กฤษดา บอกว่า ใครที่ไม่อยากแก่ ต้องดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้น เนื่องจากผิวที่แก่เกิดจากการขาดน้ำ การดื่มน้ำมากๆ ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง แต่ถื่อดื่มน้ำน้อย โดยเฉพาะในผู้ชายอาจทำให้น้ำไปเลี้ยงอสุจิไม่พอ ทำให้อสุจิไม่แข็งแรง และเช็กซ์เสื่อมได้

ในคนที่มีการดูถ่ายจะเป็นหวัด เช่น ปากแห้ง ตาแห้ง อายาเฟิงกินยา ให้ดื่มน้ำมากๆ สักพักจะหายได้ โดยไม่ต้องพึ่งยา ที่เป็นเคล็ดสำหรับคนดื่มเหล้า คือ ถากลั้ววว่าจะแสบก็ควรดื่มน้ำตามเข้าไปประมาณ 4 เท่าของเหล้าที่ดื่มก็จะช่วยได้

แต่ละวันเราควรดื่มน้ำมากน้อยแค่ไหน? นพ.กฤษดา บอกว่า ควรดื่มน้ำตามน้ำหนักตัว คือ ดื่มน้ำ 1 ออนซ์ ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ถาน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม ก็ต้องดื่มน้ำ 60 ออนซ์? โดยน้ำ 1 ออนซ์ก็ประมาณ 30 ซีซี คนน้ำหนัก 60 กิโลกรัม ก็ต้องดื่มน้ำประมาณ 1,800 ซีซี



ขอขอบคุณข้อมูลดีๆ จาก CareMine
บทความจาก วิชาการต่อทคอม