

ระวัง! อาหารจะทำให้คุณขาดน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 31 ม.ค. 2552

ผิดเสียแล้วถ้าคุณคิดว่าน้ำอัดลมเย็นๆ จะช่วยดับกระหายในช่วงอากาศร้อนแทบบ๊าย่างนี้ได้ เพราะงานวิจัยชิ้นล่าสุดพบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดโดยเฉพาะเนื้อสัตว์ น้ำอัดลม อาหารหวานๆ และเครื่องดื่มคาเฟอีน จะทำให้ร่างกายเสียน้ำมากขึ้น

ดร.แกรี่ ไอ แวดเลอร์ นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก กล่าวว่า อาหารหวานๆ และเครื่องดื่มคาเฟอีนอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำได้อย่างที่เราเองไม่รู้ตัว เพราะในน้ำอัดลมเต็มไปด้วยน้ำตาลจะทำให้ร่างกายรู้สึกอึดอัด และแก๊สที่ถูกอัดลมเข้าไปก็ยิ่งทำให้กระเพาะปัสสาวะต้องทำงานหนักขึ้น จึงยิ่งรู้สึกอึดอัดเข้าไปอีก ทั้งที่ความจริงแล้วปริมาณน้ำที่รับเข้าไปไม่ได้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ

นอกจากนี้ การกินเนื้อสัตว์มากเกินไป อาจทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนมากเกินไป จนเกิดผลกระทบต่อการทำงานของไต ทำให้ระบบการกำจัดของเสีย (ปัสสาวะ) ออกจากไตทำงานหนักขึ้น เพราะร่างกายจะกำจัดโปรตีนส่วนเกินโดยการเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ดีนัก เนื่องจากจำเป็นต้องใช้พลังงานมากกว่าการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตหรือไขมันหลายเท่า

ในระหว่างการเผาผลาญโปรตีน ร่างกายจะผลิตเกลือแอมโมเนียออกมา ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นยูเรียในรูปของปัสสาวะ (ยูเรียถูกสร้างที่ตับแต่ถูกขับออกทางไต) และกระบวนการนี้จะทำให้ตับและไตเกิดอาการเครียด อาการที่อาจเกิดขึ้นก็คือร่างกายเหนื่อยล้า การกินเนื้อสัตว์มากเกินไปจึงมีส่วนทำให้ร่างกายขาดน้ำ โดยเฉพาะในเด็กทารกและผู้สูงอายุ ที่ร่างกายต้องใช้น้ำในการล้างและกำจัดยูเรียออก-มากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

การที่ร่างกายต้องขับของเสียออกมาปัสสาวะมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายต้องพลอยเสียแคลเซียมออกไป และกลายเป็นต้นเหตุของโรคกระดูกพรุนด้วย

ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับอากาศร้อนๆ เช่นนี้ ควรจะเลือกดื่มน้ำเปล่า ซึ่งร่างกายจะบอกให้คุณ "พอ" เอง เมื่อร่างกายหยุดกระหาย รวมทั้งลดการกินเนื้อสัตว์ อย่านอยก็ช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างสบายมากขึ้น

ขอบคุณที่มาจากนิตยสาร **ชีวจิต**