

## น้ำแร่และน้ำเปล่าแตกต่างกันอย่างไร

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 30 ต.ค. 2555

**น้ำเปล่า** เป็นน้ำที่บริสุทธิ์ ไม่มีสารอาหารใดๆ เป็นโมเลกุลที่มีขั้ว ประกอบไปด้วยไฮโดรเจน 2 อะตอม และออกซิเจน 1 อะตอมยึดเหนี่ยวกันด้วยพันธะไฮโดรเจน น้ำเป็นตัวทำละลายที่ดีมากๆ และร่างกายสามารถดูดซึมได้รวดเร็วและดีที่สุดเมื่อเทียบกับน้ำชนิดอื่นๆ

**น้ำแร่** เป็นน้ำที่อยู่ใต้ดินซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหารมากมาย แต่แร่ธาตุจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแหล่งที่เกิดทางธรณีวิทยา เช่น ถ้าเกิดในบริเวณชั้นหินที่มีอายุเยอะแล้วจะมีความอุดมสมบูรณ์ของแร่ธาตุดีมาก แต่สารอาหารในน้ำแร่ ก็มีทั้งที่ดีและไม่ดีกับร่างกาย สารอาหารที่ติดอร่างกายในน้ำแร่ก็อย่างเช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส , โพแทสเซียม , โซเดียม ช่วยในการขับถ่าย , ช่วยรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย เป็นต้นและน้ำแร่แบ่งได้อีกหลายชนิด ตามแหล่งที่เกิดและสรรพคุณที่ช่วยในการรักษาโรค ส่วนสารอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น สารหนู โครเมียม ไซยาไนต์ โมลิบดีนัม แวนาเดียม เป็นต้น

สิ่งที่เหมือนกันระหว่างน้ำแร่และน้ำเปล่า คือ เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการเพื่อนำน้ำไปใช้ในกระบวนการต่างๆของร่างกาย เช่น ขับของเสียออกจากร่างกาย

### สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างน้ำแร่และน้ำเปล่า

ความแตกต่างระหว่างน้ำแร่และน้ำเปล่า จะต่างกันที่น้ำแร่มีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการมากกว่าน้ำเปล่าเท่านั้นเอง แต่แร่ธาตุเหล่านี้ เราจะได้รับอยู่แล้วในทุกๆ วัน ซึ่งได้จากการรับประทานอาหาร ถ้าร่างกายได้รับแร่ธาตุมากเกินไป ก็จะถูกขับออกมาในรูปของของเสีย ทำให้ดื่มไปก็ไม่ได้อะไรประโยชน์อะไรขึ้นมาสำหรับท่านใดที่ดื่มน้ำแร่แทนน้ำเปลาก็ลองพิจารณากันดูอีกทีนะ เพราะราคาที่แพงกว่าแต่คุณค่านั้นเท่าๆกัน

### ข้อเสียสำหรับผู้ที่ไม่ชอบดื่มน้ำหรือน้ำเปล่า

โดยการเลือกดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม หรือ กาแฟแทน หรือบางท่านอาจดื่มเฉพาะเวลาที่รู้สึกกระหายน้ำเท่านั้น ขอบอกว่าให้เลิกพฤติกรรมนี้ซะ เพราะว่าเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายจะไปกระป๋องไปด้วยน้ำ ถ้าคุณไม่ดื่มน้ำหรือดื่มน้ำหวาน จะส่งผลให้เซลล์ในร่างกายเหี่ยว ร่างกายเข้าสู่ภาวะขาดน้ำ สุขภาพแย่ๆ ไม่มีสมาธิเพราะสมองขาดน้ำ รู้สึกเหนื่อยและหงุดหงิดง่าย อาจเกิดการตกผลึกของเกลือแร่ทำให้เกิดโรคหัวใจในไต ไตวาย หัวใจต้องทำงานหนักเป็นอย่างมากเพราะ ในเลือดไม่มีน้ำ แดกกลับมีน้ำตาลอยู่ ทำให้เลือดเหนียวและข้น ยากต่อการที่จะส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย ปาก คอ ผิวพรรณแห้ง มึนมีผลเสียมาเลยใช้ไหมคะ

กับการที่ร่างกายขาดน้ำ สำหรับท่านใดที่ไม่ชอบดื่มน้ำเปล่า ก็เริ่มมาดื่มด้วยวิธีการจิบน้ำแทนก่อน จิบบ่อยๆ และค่อยๆเพิ่มปริมาณขึ้นคะ และเราก็จะเคยชินกับการดื่มน้ำไปเอง

ที่มา : px3.org