

## มหัศจรรย์ความลับของร่างกาย ได้รู้แล้วทึ่งสุด ๆ

นำเสนอเมื่อ : 7 ม.ค. 2557

จิตใจของคนเรายากแท้จะหยั่งถึง ร่างกายของเราเองก็เช่นกันที่มีระบบต่าง ๆ ซับซ้อนซ่อนอยู่ ซึ่งถ้าเราไม่ใช่หมอที่มีความรู้ หรือนักวิทยาศาสตร์ ก็คงไม่มีโอกาสได้รับรู้ความลับของร่างกายอีกหลายต่อหลายอย่าง แต่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ใช่หมอก็สามารถรับรู้ความลับของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้เหมือนกัน เพราะเว็บไซต์ Readers' Digest เขาได้หยิบเอาข้อมูลจาก Travis Stork หัวเรือใหญ่ของรายการ The Doctors มาฝากกันด้วย เอาเป็นว่ารีบมาอ่านกันดีกว่า ร่างกายเขาอยากจะทำบอกความลับให้เราได้รู้กันแยะแล้วจ้ะ

### สมองมีความคิดกว่า 20,000 อย่างต่อวัน

เคยสงสัยกันไหมคะว่าวัน ๆ หนึ่งในสมองของเรามีความคิดวนไปเวียนมากันมากเท่าไร คำตอบก็คือเซลล์สมองและเส้นประสาทนับ 100 พันล้านเซลล์มีการติดต่อสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา เฉลี่ยแล้วก็ประมาณ 5-50 ครั้งต่อวินาที ซึ่พจรเต้นเร็ว 270 ไมล์ต่อชั่วโมง และปรากฏการณ์นี้ก็ทำให้เราสามารถพุดเห็นและเห็นสิ่งของต่าง ๆ ด้วยความคิดที่ต่อเนื่องได้ เป็นต้นว่า

1. เห็นสัตว์ตัวเล็กที่มีขนปุกปุยตัวนั้นว่าเป็นแมว
2. มีสีส้ม
3. คุณนึกถึงแมวการ์ฟิลด์
4. คุณจำได้ว่าการ์ฟิลด์เป็นการ์ตูนเรื่องโปรดของคุณเอง

ร่างกายของเราไม่สามารถถึงจุดเดือด หรือจุดเยือกแข็งได้

ในร่างกายของเรามีระบบปรับอุณหภูมิแบบอัตโนมัติอยู่

ซึ่งจะคอยปรับอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุลกับสภาพอากาศภายนอก อย่างถ้าข้างนอกมีอุณหภูมิสูงกว่า 36 องศาเซลเซียส ร่างกายจะรู้สึกร้อน และระบายความร้อนออกมาในรูปแบบเหงื่อ แต่ถ้ามอุณหภูมิเริ่มเย็นลง ต่อมเหงื่อก็จะปิด และอุณหภูมิในร่างกายก็จะค่อย ๆ ปรับตัวเป็นปกติต่อไป หรือถ้าอากาศภายนอกเย็นจัด ร่างกายก็จะส่งความร้อนออกมาให้ความอบอุ่นทันทีเช่นกัน

## หัวใจเต้นเป็นจังหวะ 60-100 ครั้งต่อนาที

ร่างกายของเรามีจังหวะการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 100,000 ครั้งต่อวัน หรือประมาณ 3 พันล้านครั้งในชีวิตของคนคนหนึ่งโดยเฉลี่ย แต่ถาได้ออกกำลังกาย หัวใจก็จะเต้นแรงขึ้นอีกกว่า 70% เมื่อเทียบกับคนที่เคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่า ซึ่งจะมีอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นเพียง 20% เท่านั้น และเลือดก็จะสูบฉีดผ่านหลอดเลือดแดงได้ถึง 2,000 แกลลอนต่อวันเลยทีเดียว

## เราหายใจ 25,000 ครั้งต่อวันโดยธรรมชาติ

การหายใจโดยธรรมชาติก็คือ การที่เราหายใจเป็นปกติในแบบที่ไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งถือว่าเป็นกลไกธรรมชาติของเซลล์สมองที่สั่งการให้ร่างกายเราหายใจ และใคร ๆ ก็รู้ว่าตราบใดที่เราหายใจอยู่ ก็หมายถึงการมีชีวิตอยู่ของเรานั้นเอง แต่ทราบไหมคะว่าใน 1 วัน เราหายใจไปมากถึง 25,000 ครั้งเลยทีเดียว

ที่ต้องหายใจถี่ขนาดนี้ก็เพราะว่า ร่างกายของมนุษย์ทุกคนต้องมีการเผาผลาญ ซึ่งกระบวนการเผาผลาญจำเป็นต้องอาศัยออกซิเจนประมาณ 7-10 ออนซ์ต่อนาที และก็ไม่ต้องกลัวว่าหายใจเอาอากาศเข้าไปมากขนาดนั้นแล้วจะไม่มีที่เก็บ เพราะในร่างกายก็มีถุงลมเอาไว้เก็บออกซิเจนได้มากถึง 300 ล้านโมเลกุลอากาศขนาดเล็ก (microscopic) ซึ่งสามารถกักออกซิเจนเอาไว้ได้ และกรองคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาจากร่างกายได้อีกด้วย

## กล้ามเนื้อประสาทตาเคลื่อนไหวกว่าแสนครั้งต่อวัน

กล้ามเนื้อจอประสาทตาที่เกี่ยวข้องกับการโฟกัสระยะการมองเห็นของเราต้องเคลื่อนไหวมากกว่า

100,000 ครั้งต่อวัน หรือเทียบเท่ากับการเดินไกลกว่า 50 ไมล์เลยทีเดียว เพื่อให้เราสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างชัดเจน รู้อย่างนี้แล้วก็อย่าลืมรักษาสุขภาพตากันให้ดีด้วยนะคะ  
เส้นประสาทตาของเราจะไดทำงานหนักน้อยลงอีกหน่อย

### เรากะพริบตาประมาณ 15 ครั้งต่อนาที

นอกจากจอบประสาทตาจะต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอแล้ว ในขณะที่เราตื่นนอน ร่างกายของเรายังสั่งการให้เรากะพริบตาประมาณ 15 ครั้งต่อนาที หรือประมาณ 15,000 ครั้งต่อวันอีกด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อปกป้องดวงตาจากฝุ่นและอันตรายทั้งหลาย อย่างถ้าสังเกตเห็นเวลาที่มีลมแรง ๆ หรืออากาศเย็น ๆ คุณก็จะรู้สึกได้ว่าเราจะกะพริบตาหรือหรีตาลงบ่อยขึ้น

### ร่างกายผลิตน้ำลายกว่า 6 ถ้วยต่อวัน

ดูเหมือนจะไม่มากขนาดนั้น แต่จริง ๆ แล้วถ้าจะวัดดวงกันอย่างจริงจังก็จะเห็นว่า ร่างกายของเราผลิตน้ำลายออกมามากถึง 6 ถ้วยต่อวันเลยทีเดียว และอย่าได้ยี่น้ำลายเด็ดขาดเขี้ยวนะคะ เพราะถ้าไม่มีน้ำลาย ร่างกายของเราจะไม่สามารถรับรสอาหารได้ กลืนอาหารก็ไม่ได้ พูดก็ไม่ชัด อีกทั้งน้ำลายยังมีประโยชน์ในเรื่องของการช่วยย่อยอาหาร ดักจับและฆ่าเชื้อโรคที่ผ่านเข้ามาทางปากของเราได้ด้วย เพราะในน้ำลายมีเอนไซม์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา มาก ๆ เลยละ

### ร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง 3 ล้านเซลล์ต่อวินาที

เลือดทุกหยดในตัวเราจะประกอบไปด้วยเซลล์เม็ดเลือดแดงอยู่เต็มไปหมด เพราะเพียงแคเลือดหยดเดียวก็จะมีเซลล์เม็ดเลือดแดงนับล้านตัวผสมอยู่ ดังนั้นร่างกายจึงต้องผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงออกมาเยอะ ๆ เพื่อให้โปรตีนฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงไปจับกับออกซิเจน และส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไงล่ะ

## ทุกครั้งที่มีดบาด แผลจะไม่โชกเลือดหรือติดเชื้อ

ถ้าสังเกตดี ๆ จะเห็นได้ว่าเวลาที่ถูกมีดบาดแบบไม่ลึกเท่าไร จะมีเลือดซึมออกมาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และแผลที่ถูกมีดบาดก็ไม่ได้อักเสบหรือติดเชื้อถ้าได้รับการดูแลที่ดีด้วย ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าทุกครั้งที่เกิดบาดแผลบนผิวหนังของเรา เลือดที่หลังออกมาจะช่วยทำความสะอาดบาดแผล และป้องกันเชื้อโรคเข้าไปด้วยการแข็งตัวเป็นลิ่ม เพื่อที่จะไปขัดขวางสิ่งสกปรกต่าง ๆ

แต่ถ้ามีเชื้อโรคแทรกแซงเข้าไปในแผลได้ เซลล์เม็ดเลือดขาวก็จะออกมาจัดการเชื้อโรคเหล่านั้นทันที และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะหลั่งสารฮิสตามีน (histamine) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ตามปกติ จึงทำให้แผลเกิดการบวมแดงนั่นเอง และกระบวนการเหล่านี้ก็จะกระตุ้นให้ทุกเซลล์ในร่างกายของเราตื่นตัว เพื่อคอยรับมือกับเชื้อโรคที่แปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายเราด้วย

## ไตอาศัยเลือดกว่า 50 แกลลอนเพื่อช่วยฟอกให้สะอาด

ในแต่ละวันร่างกายได้รับมลพิษ และสารพิษไปไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร จึงทำให้ไตต้องคอยฟอกเลือดอย่างขะมักเขม่น และในกระบวนการทำความสะอาดไตแต่ละครั้ง ก็ต้องอาศัยเลือดมากกว่า 50 แกลลอน หรือประมาณ 3 เท่าของถังแก๊สรถยนต์ขนาดกลาง เพื่อช่วยในการฟอกไตให้สะอาด และกลั่นเอาสารพิษออกไปจากร่างกายด้วย

นอกจากนี้ไตยังเป็นอวัยวะที่สำคัญกับการรักษาความสมดุลของระบบขับถ่ายของเรา โดยดูได้จากเวลาที่เรดื่มน้ำเยอะ ไตก็จะทำงานได้ดีขึ้น เวลาขับปัสสาวะก็จะออกมาเป็นสีเหลืองอ่อน หรือสีซีดจนเกือบขาว แต่ถ้าวินไหนดื่มน้ำน้อย สารพิษในร่างกายก็จะตกค้างอยู่เยอะ และไตก็ขับพิษออกมาได้ไม่เต็มประสิทธิภาพเท่าที่ควร จึงทำปัสสาวะออกมาเป็นสีเหลืองเข้มคล้ำ ๆ สีของน้ำแอมป์เปิล

ร่างกายสร้างกระดูกใหม่ขึ้นมาประมาณ 0.3% ทุกวัน

กระดูกของเราทุกคนแข็งแรงเหมือนเหล็ก แต่มีน้ำหนักเบาเหมือนอะลูมิเนียม และมีชีวิตอยู่ร่วมกับเส้นเลือดและเส้นประสาทอีกมากมาย นอกจากนี้กระดูกยังเป็นอวัยวะที่ร่างกายผลิตใหม่ออกมาใหม่ได้ตลอดอายุของเราเอง แต่สำหรับคนที่โตเต็มที่แล้วร่างกายก็จะผลิตกระดูกเพิ่มขึ้น 10 % ต่อปี หรือเฉลี่ยก็ประมาณ 0.3% ต่อวัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นถ้าเราไม่ค่อยได้ใช้กระดูก หรือพุงกาง ๆ ว่าไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเท่าไรนัก กระดูกก็มีสิทธิ์ที่จะหดเสื่อมสภาพ และเติบโตช้ากว่าคนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอด้วยนะค่ะ

## เหงื่อที่เท่าเราหลังออกกำลังกายมากกว่า 2 ถ้วยต่อวัน

ไม่ต้องแปลกใจเลยว่าทำไมเท่าเราถึงมีกลิ่นอับมากกว่าจะมีกลิ่นหอมสดชื่น เพราะในแต่ละวันที่เราก้าวเดินโดยเฉลี่ยแล้วไม่น้อยกว่า 8,000-10,000 ก้าว ร่างกายก็จะผลิตเหงื่อออกมาที่เท่ามากเท่านั้น โดยเฉลี่ยแล้วก็ไม่ต่ำกว่า 2 ถ้วยตวงต่อวันเลยทีเดียว ยิ่งถ้าสวมถุงเท้าและรองเท้าผ้าใบ เหงื่อที่ออกมาก็จะไม่มีที่ระบายให้แห้ง สุดท้ายก็จะอับจนส่งกลิ่นไม่พึงประสงค์ออกมาอีกด้วย

## เซลล์ผิวที่ตายแล้วมีมากถึง 50 ล้านเซลล์ต่อวัน

ผิวหนังเป็นอวัยวะที่มีพื้นที่กว้างที่สุดในร่างกายของเรา และมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อร่างกายเราหลายอย่าง เช่น เป็นที่อาศัยของต่อมเหงื่อ โดย 1 ตารางนิ้วของผิวหนังจะมีต่อมเหงื่อประมาณ 650 ต่อม เป็นที่อยู่ของหลอดเลือดกว่า 20 ฟุต มีเซลล์เม็ดสีอยู่มากถึง 60,000 เซลล์ และมีปลายประสาทอยู่ใต้ผิวหนังอีกประมาณ 1,000 ปลายประสาท ดังนั้นจึงไม่ต้องแปลกใจว่าแต่ละวันร่างกายของเราจะผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไปได้มากถึง 50 ล้านเซลล์ต่อวัน

## ร่างกายมีระบบต่อสู้อะไรแข็งแรงเสมอ

ร่างกายของเรามีเซลล์อยู่ประมาณล้านล้านเซลล์ ถ้าการกลายพันธุ์เกิดขึ้นในดีเอ็นเอในส่วนใดก็ตาม ก็สามารถสร้างเซลล์มะเร็งที่พร้อมจะลุกลามแพร่กระจาย และกลายเป็นเนื้องอกได้หมด

ทั้งนี้ ในแต่ละวันที่ร่างกายก็จะมีการแตกเซลล์ด้วย ซึ่งการแตกเซลล์ในแต่ละครั้งก็จะมีการคัดลอกยีน 30,000 ยีนด้วยทุกครั้ง และหากกระบวนการภูมิคุ้มกันในร่างกายจับความผิดปกติของยีนและดีเอ็นเอที่คัดแยกออกมาได้ ก็จะหยุดส่งเลือดและสารอาหารไปให้เซลล์ดีเอ็นเอที่ผิดปกติเหล่านั้นทันที จนส่งผลให้ดีเอ็นเอที่เสี่ยงต่อโรคมะเร็งเหล่านั้นค่อย ๆ ผ่อและตายไปในที่สุด ทำให้เรารอดพ้นจากโรคมะเร็งได้ชั้นหนึ่งนั่นเอง

ได้รู้ความลับของร่างกายที่เราไม่เคยได้รู้มาก่อนแล้วอย่างนี้ ต่อไปจะได้ดูแลร่างกายและสุขภาพของเราได้อย่างถูกต้องกันมากขึ้น และจะได้ลดความวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพบางอย่างไปได้อีกด้วยนะ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)