


ระวัง...อาหาร...ทำให้คุณขาดน้ำ


นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552


ร้อนๆ อย่างนี้มีอาหารบางอย่างที่รับประทานแล้ว ทำให้คุณสูญเสียน้ำในร่างกายได้นะ บางทีคุณอาจนึกไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้
เอามาบอก จะได้ระวังมากขึ้นนะ...

ผิดเสียแล้วถ้าคุณคิดว่าน้ำอัดลมเย็นๆ จะช่วยดับกระหายในช่วงอากาศร้อนแทบบ๊วย่างนี้ได้
เพราะงูหวีจิ้นลาสุดพบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดโดยเฉพาะเนื้อสัตว์ น้ำอัดลม อาหารหวานๆ และเครื่องดื่มคาเฟอีน
จะทำให้ร่างกายเสียน้ำมากขึ้น



 **ดร.แกรี่ โอ แวดเลอร์** นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก กล่าวว่า **อาหารหวานๆ
และเครื่องดื่มคาเฟอีนอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำได้โดยที่เราเองไม่รู้ตัว**
เพราะในน้ำอัดลมเติมไปด้วยน้ำตาลจะทำให้ร่างกายรู้สึกอึดอัด และแก๊ซที่ถูกอัดลมเข้าไปก็ยิ่งทำให้กระเพาะปัสสาวะ
จึงยิ่งรู้สึกอึดอัดเข้าไปอีก ทั้งที่ความจริงแล้วปริมาณน้ำที่รับเข้าไปไม่ได้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ

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

 ในระหว่างการเผาผลาญโปรตีน ร่างกายจะผลิตเกลือแอมโมเนียออกมา
ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นยูเรียในรูปของปัสสาวะ (ยูเรียถูกสร้างที่ตับแต่ถูกขับออกทางไต)
และกระบวนการนี้จะทำให้ตับและไตเกิดการเครียด อาการที่อาจเกิดขึ้นก็คือร่างกายเหนื่อยล้า
การกินเนื้อสัตว์มากเกินไปจึงมีส่วนทำให้ร่างกายขาดน้ำ โดยเฉพาะในเด็กทารกและผู้สูงอายุ
การร่างกายต้องโซ่หน้าในการล้างและกำจัดยูเรียออก-มากจนเกินไป
อาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้



การที่ร่างกายต้องขับของเสียออกมาปัสสาวะมากจนเกินไป
อาจทำให้ร่างกายต้องพลอยเสียแคลเซียมออกไป และกลายเป็นต้นเหตุของโรคกระดูกพรุนด้วย

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

ที่มา .. ชิวจิต

