

## กรมอนามัย ย้ำดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด ดื่มให้เหมาะสม พอเพียง ดีต่อร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2565

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เน้นย้ำดื่มน้ำเปล่าที่ดีที่สุด โดยดื่มให้เหมาะสม เพียงพอ ช่วยรักษาสมดุลและทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากกรณีที่มีสาวเล่าประสบการณ์ร้าย ไม่ดื่มน้ำเปล่าหลายปี แต่ดื่มน้ำอื่นแทนน้ำเปล่าจนป่วยนั้น เป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง การดื่มน้ำเปล่าสะอาด และเพียงพอจะช่วยรักษาสมดุล ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ เนื่องจากน้ำส่งผลกับการทำงานของสมอง หากขาดน้ำ สมองจะกระตุ้นให้สร้างฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งส่งผลให้ความเครียดเพิ่มสูงขึ้น การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงช่วยลดความเครียดลง ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม โดยระบายเหงื่อ และขับของเสียออกจากร่างกาย ลดปัญหาหอบในปากและกลิ่นปาก ลมหายใจสะอาด สดชื่น ชนสูงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยผ่านทางระบบเลือดซึ่งเป็นน้ำมากกว่าร้อยละ 90 ผิวพรรณชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง นัยน์ตาสดใสเป็นประกาย น้ำยังช่วยระบบย่อยอาหารทำงานได้มีประสิทธิภาพป้องกันความเสียหายของไต ท้องไม่ผูก ปัสสาวะใสสะอาด ไม่ปวดหลังและบั้นเอว ดังนั้น ภาวะขาดน้ำอาจนำไปสู่ปัญหาระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องผูก มีกรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป เพิ่มความเสี่ยงของอาการเสียดท้อง และแผลในกระเพาะอาหารได้

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า การเลือกและการดื่มน้ำในชีวิตประจำวัน ควรเลือกดื่มน้ำเปล่าสะอาด ปราศจากสิ่งปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยในแต่ละวันหากดื่มเครื่องดื่มอื่นแทนน้ำเปล่ามากเกินไป นอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับน้ำลดลงแล้ว เครื่องดื่มเหล่านั้นอาจผสมน้ำตาล คาเฟอีน สารเติมแต่งกลิ่นรส หรือวัตถุกันเสีย ก่อให้ผลเสียต่อสุขภาพ ในวันหนึ่ง ๆ จึงควรดื่มน้ำประมาณวันละ 8 – 10 แก้ว หลีกเลี่ยงดื่มน้ำที่ร้อนมากหรือเย็นจัด ไม่ควรดื่มครั้งละมาก ๆ ในคราวเดียว เพราะจะทำให้เกิดอาการจุกเสียด แน่นท้อง แต่ให้ดื่มบ่อย ๆ กระจายวัน โดยดื่มหลังจากตื่นนอน เนื่องจากร่างกายขาดน้ำมาตลอดคืน น้ำจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มต้นตัว และช่วยเรื่องขับถ่าย ดื่มน้ำในปริมาณมากประมาณครึ่งชั่วโมง ก่อนและหลังกินอาหาร

“ทั้งนี้ ระยะเวลาที่ควรดื่มน้ำในหนึ่งวัน อาจเปลี่ยนแปลงได้บ้างเล็กน้อยตามความสะดวก เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า ดื่มน้ำ 1 แก้ว หรือ 250 ซีซี ตอนสาย ช่วงเวลาประมาณ 09.00 – 10.00 น. ให้ดื่มน้ำ 2 แก้ว ตอนบ่าย ช่วงเวลาประมาณ 13.00 – 14.00 น. ให้ดื่มน้ำ 2 แก้ว ตอนค่ำ ช่วงเวลาประมาณ 19.00 – 20.00 น. ให้ดื่มน้ำ 2 แก้ว และก่อนเข้านอนดื่มน้ำอีก 1 แก้ว เพื่อให้ตลอดทั้งวันร่างกายได้รับสารน้ำเพียงพอให้หน้าที่ดื่มไหลเวียนชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ กระเพาะอาหาร และถ้าเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้หลับสบายขึ้น” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

\*\*\*