ดื่มน้ำ ยังไง ให้เกิดผลดีต่อร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.พ. 2568

เว็บไซต์ RAMA CHANNEL คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้เปิดเผยข้อมูลวิธีการดื่มน้ำที่ดีต่อร่างกาย และเราควรดื่มเวลาไหน ดังนี้

น้ำ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในร่างกาย เพราะร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบกว่าร้อยละ 70 และยังเป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ในร่างกาย ช่วยในการนำของเสียออกจากร่างกาย ช่วยลำเลียงอาหารที่ย่อยแล้วไปยังส่วนต่าง ๆ และช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย เพราะฉะนั้นการ ดื่มน้ำเป็นวิธีการสำคัญที่จำเป็นต้องทำ

หน้าที่ของน้ำที่มีอยู่ในร่างกาย

ร่างกายของคนเรามีส่วนประกอบของน้ำซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ โดยน้ำมีหน้าที่หลายอย่าง ดังนี้

1. เป็นองค์ประกอบส่วนใหญ่ของเซลล์ทั่วร่างกาย
2. เป็นส่วนประกอบของเลือด น้ำเหลือง น้ำดี น้ำย่อยอาหาร เหงื่อ ปัสสาวะ และน้ำทั่วร่างกาย
3. ทำหน้าที่ละลายอาหารที่ย่อยแล้วและแพร่ผ่านผนังหลอดเลือดที่ลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือด
4. ทำหน้าที่เป็นตัวกลางนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ นำของเสียออกจากร่างกายผ่านทางอวัยวะ เช่น ปอด ผิวหนัง ไต
5. ช่วยหล่อลื่นอวัยวะต่าง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวได้ดีและทำงานได้ตามปกติ เช่น น้ำในข้อต่อ ช่องท้อง ช่องปอด
6. ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ตลอดเวลา รวมทั้งทำให้ร่างกายสดชื่น

ทำไมต้อง ดื่มน้ำ ให้ครบ 8 แก้ว

เนื่องจากในร่างกายของคนเรามีน้ำอยู่ในร่างกายประมาณร้อยละ 60-70 และในแต่ละวันร่างกายต้องสูญเสียน้ำประมาณวันละ 2 ลิตร ซึ่งขับออกมาทางปัสสาวะ เหงื่อ หรือลมหายใจ ปริมาณมากน้อยขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ ช่วงอายุ และน้ำหนักของแต่ละบุคคล

ดังนั้นเราจึงต้องดื่มน้ำเพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร ร่างกายอาจมีการสูญเสียน้ำมากกว่าปกติได้หากมีการสูญเสียน้ำทางอื่น เช่น ท้องเสีย อากาศร้อนมากจนมีการระเหยน้ำทางลมหายใจและเสียเหงื่อมากขึ้น สำหรับผู้มีโรคประจำตัวบางชนิดอาจต้องมีการจำกัดน้ำ เนื่องจากร่างกายขับน้ำส่วนเกินได้น้อย เช่น กลุ่มผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคน้ำที่เหมาะสมกับตนเอง

หากดื่มมากหรือน้อยเกินไปก็จะส่งผลต่อร่างกายได้ เมื่อร่างกายขาดน้ำ การทำงานของระบบอวัยวะจะติดขัด เมื่อร่างกายได้รับน้ำมากเกินไปจนเกิดภาวะน้ำเป็นพิษ เกิดการเสียสมดุลระหว่างน้ำในเซลล์และนอกเซลล์ ทำให้ความเข้มข้นของเลือดลดลง ร่างกายต้องขับแร่ธาตุบางชนิดออกจากเซลล์เพื่อปรับสมดุลของน้ำ อีกทั้งยังขาดความสมดุลของแร่ธาตุชนิดนั้นแทน ส่งผลให้เกิดความผิดปกติขึ้นในกระบวนการทำงานของเซลล์ ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้

วิธีการดื่มน้ำ ให้ดีต่อร่างกาย และเพียงพอในแต่ละวัน ?

ควรดื่มน้ำเปล่าในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อทดแทนน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป โดยมาตรฐานการดื่มน้ำวันละ

8 แก้ว ก็เพียงพอต่อการทำงานของร่างกายของบุคคลทั่วไป แต่ความจริงแล้วยังมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น กิจกรรมที่เราทำในแต่ละวัน เพศ อายุ โรคประจำตัว ความร้อนในสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีส่วนกำหนดความเหมาะสมต่อการดื่มน้ำในแต่ละวันด้วยเช่นกัน

การดื่มน้ำที่ดีช่วยลดการเกิดนิ่วได้จริงหรือ ?

น้ำดื่มที่สะอาดจะช่วยลดการเกิดนิ่วชนิดออกซาเลตในไต บรรเทาการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ลดอาการท้องผูก น้ำสะอาดจะเร่งการขับสารพิษ และของเสียออกไป เมื่อดื่มน้ำที่เพียงพอต่อร่างกาย น้ำจะไปช่วยหล่อลื่นข้อกระดูกต่าง ๆ ลดอาการปวดข้อ ปวดหลัง และปวดเอว นอกจากนี้ยัง การดื่มน้ำสามารถรักษาความสะอาดช่องปาก ป้องกัน “นิ่วน้ำลาย” ได้อีกด้วย

วิธีเลือกน้ำดื่มที่สะอาด ปลอดภัย ต่อร่างกาย

น้ำดื่มในปัจจุบันมีหลากหลายแบบจึงควรเลือกน้ำดื่มที่ผลิตจากบริษัทที่มีมาตรฐาน มีฉลากติดที่ขวด และมีสัญลักษณ์ ดังนี้

1. สัญลักษณ์และหมายเลข อย.
2. สัญลักษณ์ Good Manufacturing Practice (GMP)
3. ตรามาตรฐาน Hazards Analysis and Critical Points (HACCP) ซึ่งเป็นมาตรฐานระดับสากล

ดื่มน้ำ ชนิดอื่นทดแทนน้ำในร่างกายได้หรือไม่ ?

เครื่องดื่มชนิดอื่น เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ เหล้า เบียร์ จะทำให้เกิดการขับน้ำออกจากร่างกายมากยิ่งขึ้น เพราะคาเฟอีนจะกระตุ้นการขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น และน้ำตาลที่เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่มเหล่านี้เป็นสาเหตุของระดับน้ำตาลในเลือดสูง อาจนำไปสู่โรคเบาหวานได้ ในผู้ป่วยเบาหวานที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากจะมีปัญหาการขับปัสสาวะมากกว่าปกติได้

ผู้ป่วยด้วยภาวะต่าง ๆ เช่น ข้อเข่าเสื่อม กลั้นปัสสาวะไม่ได้ สมองเสื่อม มีความลำบากในการลุกเข้าห้องน้ำทำให้ไม่อยากดื่มน้ำ ผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรดื่มน้ำตามปกติ โดยอาจจัดเวลาดื่มน้ำเน้นในช่วงเวลากลางวัน และจัดสถานที่ปัสสาวะให้สะดวกมากขึ้น

น้ำแบบไหนสะอาดปลอดภัยทำให้สุขภาพดี

- เลือกน้ำดื่มที่ใส ไม่มีสี ไม่ขุ่น ไม่มีรส และไม่มีกลิ่น
- เลือกน้ำที่บรรจุภัณฑ์มีฝาปิดสนิท
- ดื่มน้ำแต่พอดีประมาณ 2 ลิตร หรือดื่มน้ำวันละ 8 แก้วต่อวัน สำหรับบุคคลทั่วไป ผู้ที่มีโรคไต โรคหัวใจ หรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลถึงปริมาณการบริโภคน้ำที่เหมาะสมกับตนเอง
- เลือกน้ำดื่มที่ผ่านการรับรองมาตรฐานจากกรมอนามัย มีเครื่องหมาย อย. หรือการรับรองมาตรฐานจาก NFS

ความเชื่อเรื่องน้ำดื่ม แบบไหนผิด แบบไหนถูก

ดื่มน้ำ RO ดีต่อสุขภาพ ?

น้ำ RO เป็นน้ำที่มีการกรองเอาเกลือแร่ส่วนเกินออกไปจนหมด และเอาพวกแบคทีเรียออกไป ซึ่งวิธีการกรองอื่น ๆ ก็เอาแบคทีเรียออกไปอยู่แล้วแต่น้ำ RO เอาเกลือแร่ออกไปจนหมด ซึ่งทำให้การที่กินน้ำปกติจะต้องได้รับแคลเซียมและแมกนีเซียมในปริมาณหนึ่ง แต่น้ำ RO จะกรองแร่ธาตุส่วนนี้จนหมด ทำให้การดื่มน้ำ RO ในระยะยาวอาจทำให้ขาดเกลือแร่บางอย่างได้

ดื่มน้ำด่าง ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

น้ำด่างไม่ช่วยในการป้องกันโรคมะเร็ง เนื่องจากเป็นน้ำที่เติมเกลือแร่บางอย่างเข้าไปทำให้ค่าความเป็นด่างสูงขึ้นเท่านั้น

ผู้มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคไตหรือภาวะเกลือแร่ผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนพิจารณาดื่มน้ำด่างเสมอ

น้ำมนต์ ดื่มได้ไม่อันตราย ?

ขึ้นอยู่กับว่าน้ำมนต์ที่ได้มานั้นทำมาอย่างไร เช่น
น้ำมนต์บางที่อาจจะเป็นน้ำที่ทำความสะอาดและกรองมาแบบปกติ
หรือน้ำดื่มบรรจุขวดมาตรฐานที่มีขายทั่วไปเพียงแค่นำมาตั้งและสวดมนต์ตามความเชื่อ สามารถดื่มได้ตามปกติ
ต่างจากบางที่ที่ผลิตน้ำมนต์จากน้ำที่ผุดขึ้นมาจากบ่อดิน หรือมีการหยดสารแปลกปลอมลงไป เช่น เทียน ธูป
ทำให้น้ำมีสารปนเปื้อนสารเคมี ฝุ่นผง และเชื้อโรค เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรนำไปดื่ม

สารปนเปื้อนที่มากับน้ำไม่สะอาด มีอะไรบ้าง

- **เหล็ก** หากได้รับเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมาก จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพหลายทาง เช่น ระคายเคืองทางเดินอาหาร ในรายที่รุนแรงมีภาวะเลือดเป็นกรด หลอดเลือดขยายตัวทำให้ความดันเลือดลดลง การสะสมธาตุเหล็กเกินในระยะยาวส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของตับได้
- **ปรอท** เมื่อร่างกายมีปรอทสะสมอยู่ในปริมาณมากจะทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย หรือส่งผลรายแรงต่อระบบประสาท เช่น ทำให้ตาพร่ามัว มองไม่ชัด ส่งผลต่อระบบประสาทด้านอารมณ์และความจำ มีภาวะสมองเสื่อมได้
- **แมงกานีส** อาจปนเปื้อนมากับน้ำดื่มที่ไม่ได้มาตรฐาน ส่งผลให้มีอาการปวดศีรษะ ระคายเคืองทางเดินอาหารในระยะยาว ส่งผลต่อการบาดเจ็บของเซลล์สมองได้
- **ทองแดง** หากร่างกายมีทองแดงสะสมเกินกว่า 100 มิลลิกรัม จะส่งผลให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อาเจียน ในรายที่รุนแรงอาจมีเม็ดเลือดแดงแตกและส่งผลถึงการทำงานของตับ
- เชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับน้ำไม่สะอาด โดยเฉพาะเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรีย เช่น เชื้ออีโคไล ซิโตรแบคเตอร์ เคลบเซลลา หากมีเชื้อโรคเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดการติดเชื้อ ทำให้มีไข้ ปวดท้อง ท้องเสีย การฆ่าเชื้อโรคกลุ่มนี้สามารถทำได้โดยกระบวนการฆ่าเชื้อ เช่น การต้มน้ำ กระบวนการพาสเจอไรซ์ หรือผ่านระบบกรองน้ำที่มีระบบฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพ

แม้ว่าน้ำเปล่าจะมีข้อดีมากมาย แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ชอบดื่มน้ำเปล่า
เพราะไม่ชอบรสชาติที่จืดชืด โดยหันไปดื่มน้ำชนิดอื่นที่มีรสชาติหวานอร่อยแทน เช่น น้ำอัดลม ชานมไข่มุก ชา กาแฟ น้ำผลไม้ น้ำหวาน
แต่เพื่อสุขภาพที่ดีการดื่มน้ำเปล่าให้เป็นนิสัยจะเป็นหนึ่งตัวช่วยที่ทำให้ร่างกายของคุณดีขึ้น

ข้อมูลจาก

ผศ. นพ.สหภูมิ ศรีสุมะ

สาขาวิชาเภสัชวิทยาและพิษวิทยาคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอบคุณที่มาจาก www.rama.mahidol.ac.th