

การดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ

นางสาวณัฐติกาญจน์ สุวรรณเทพ * พย.บ.(พยาบาลศาสตรบัณฑิต)

ประโยชน์สูงสุดจากการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

“ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ” ร่างกายของคนเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 75% ของน้ำหนักตัว เราอาจจะอดอาหารได้เป็นเดือน ๆ แต่ร่างกายไม่สามารถขาดน้ำได้เกินกว่า 3-7 วัน การดื่มน้ำอย่างถูกต้อง จะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดี หัวใจทำงานปกติ และมีประสิทธิภาพแข็งแรงขึ้น ขณะเดียวกันการขับถ่ายของเสียก็ทำงานได้ดี ที่สำคัญยังช่วยให้ใบหน้าชุ่มชื้น มีเลือดฝาด และไม่ปวดหลังหรือบั้นเอว เพราะสุขภาพไตแข็งแรง การดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว จะช่วยทำให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง อาจเป็นเรื่องเหลือเชื่อที่น้ำจะเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนช่วยในการดูแลรูปลักษณ์ แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะต้องดื่มน้ำเพราะความจำเป็น แต่ในความเป็นจริงน้ำเป็น "อาหารอันวิเศษ" ที่ช่วยในการดูแลรูปลักษณ์อย่างถาวร

น้ำที่ควรดื่ม

ควรเป็นน้ำธรรมดาไม่เป็นน้ำที่ร้อนมากหรือที่เย็นจัด แต่ถ้าเป็นน้ำอุ่นๆ เล็กน้อย ก็ควรดื่มในตอนเช้าเพราะจะช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น ถ้าใส่รสชาติ

ระยะเวลาที่ดื่มน้ำ ใน 1 วัน อาจจะเปลี่ยนแปลงให้เหมาะกับตัวเอง

ตื่นนอนตอนเช้า ดื่มน้ำ 1 แก้ว

ตอนสาย ดื่มน้ำ 2 แก้ว (เวลาประมาณ 9.00 – 10.00 น)

ตอนบ่าย ดื่มน้ำ 3 แก้ว (เวลาประมาณ 13.00 – 16.00 น)

ตอนเย็น ดื่มน้ำ 3 แก้ว (เวลาประมาณ 19.00 – 20.00 น)

ก่อนเข้านอน ดื่มน้ำ 1 แก้ว เพื่อให้ น้ำที่ดื่มไหลเวียนชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้หลับสบายดีขึ้น รวมแล้วให้สามารถดื่มน้ำเปล่าได้วันละ 10 แก้ว นอกเหนือจากนั้น ท่านสามารถดื่มน้ำนม น้ำผลไม้, ฯลฯ ได้อีกไม่จำกัด

เคล็ดลับการดื่มน้ำแบบง่ายๆที่ท่านสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ดื่มน้ำให้เพียงพอกับน้ำหนักตัว

ร่างกายคนเรานั้นต้องประกอบด้วยน้ำ 60-70% เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวเรา ตามสูตรที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดเอาไว้ คนเราในแต่ละวันต้องดื่มน้ำให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับน้ำหนักของตัวเอง วิธีคำนวณก็คือ

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

สูตรคำนวณปริมาณน้ำที่ควรดื่มต่อวันตามน้ำหนัก	ตัวอย่าง สมมุติท่านหนัก 60 กิโลกรัม
$\frac{\text{น้ำหนักตัว(ก.ก.)}}{2} \times 2.2 \times 30 = ? \text{ c.c.}$	$\frac{60}{2} \times 2.2 \times 30 = 1,980 \text{ c.c.}$
$1,000 \text{ c.c.} = 1 \text{ ลิตร}$	$1,980 \text{ c.c.} = 1.9 \text{ ลิตร}$
$1 \text{ ลิตร} = 5 \text{ แก้ว}$	$1.9 \text{ ลิตร} = 10 \text{ แก้ว}$

เท่ากับว่าถ้าท่านหนัก 60 กิโลกรัม ต้องดื่มน้ำให้ให้ประมาณ 1.9 ลิตรต่อวัน หรือ เกือบ 10 แก้วนั่นเอง

ขั้นตอนที่ 2 ดื่มน้ำตอนเช้าหลังตื่นนอน

ตื่นนอนตอนเช้า ก่อนแปรงฟัน ให้ดื่มน้ำ 4 แก้ว (640 ซีซี) ดื่มน้ำอุ่นๆ ได้ยิ่งดี เพราะน้ำอุ่นนั้นดื่มง่ายกว่าน้ำธรรมดา และอุณหภูมิของน้ำที่ดื่มไม่ต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย ไม่เป็นการไปดึงอุณหภูมิของร่างกายให้เย็นลง เพราะน้ำลายบูดที่สะสมมาตั้งแต่ขณะนอนหลับ มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ สามารถฆ่าจุลินทรีย์พิษในทางเดินอาหาร และช่วยในการขับถ่ายให้เป็นปกติ

ขั้นตอนที่ 3 ดื่มน้ำให้ถูกเวลา

ควรดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร 45 นาที หลังจากนั้นจึงรับประทานอาหารได้ตามปกติ เมื่อรับประทานอาหารแล้ว ไม่ควรดื่มน้ำหรือรับประทานอะไร จนกว่า 2 ชั่วโมงผ่านไป เพราะการดื่มน้ำมาระหว่างรับประทานอาหารจะทำให้ น้ำย่อยในกระเพาะเจือจางการย่อยเป็นไปได้ไม่ดี

ขั้นตอนที่ 4 ดื่มน้ำระหว่างวัน

10.00น. 14.00น. 16.00น.

ขั้นตอนที่ 5 ดื่มน้ำก่อนนอน

ดื่มน้ำอุ่นๆ 1 แก้ว

ขั้นตอนที่ 6 หลีกเลี่ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม

อุณหภูมิโดยปกติของร่างกายคนเรานั้นอยู่ที่ 36-37 องศาเซลเซียส ถ้าเราดื่มน้ำเย็นๆ สัก 2 องศาเซลเซียส น้ำเย็นจะต้องไปดึงความร้อนของร่างกายมาทำให้อุณหภูมิของน้ำเท่ากับร่างกาย การดูดซึมจึงจะทำงานได้ ทำให้ร่างกายสูญเสียพลังงานและเสียเวลาในการปรับสมดุลให้คืนสู่ปกติ

แหล่งที่มา