



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

กรมการแพทย์แนะดื่มน้ำอย่างไรให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกาย

โฆษกกรมการแพทย์แนะดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิปกติหลังตื่นนอน 2 แก้วต่อวัน ช่วยระบบขับถ่ายและการไหลเวียนของเลือด เน้นเลี้ยงดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำส่งผลเสียต่อไต

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์ กล่าวว่า น้ำนับเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย เพราะในร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลักถึง 2 ใน 3 โดยอยู่ในเลือดและตามช่องว่างระหว่างเซลล์ รวมถึงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ในลูกตา น้ำย่อยอาหาร น้ำไขสันหลัง เป็นต้น ปกติร่างกายจะสูญเสียน้ำวันละประมาณ 2.5 ลิตร ทางเหงื่อ ลมหายใจ และการขับถ่าย ในขณะที่ร่างกายจะได้น้ำจากการรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ต่างๆ และการดื่มน้ำ ดังนั้นเราควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้ประมาณ 1,200 ซีซี หรือ 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเหมาะสม หากดื่มน้ำน้อยกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการจะส่งผลทำให้การไหลเวียนของเลือดทำงานได้ไม่ดี และอาจเกิดลิ่มเลือดอุดตัน ร่างกายขับของเสียได้ลำบาก แต่หากดื่มน้ำมากเกินไป คือเกินวันละ 6-7 ลิตร จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำในปริมาณที่มากเกินไปในเวลารวดเร็ว จัดเป็นภาวะน้ำเกินหรือน้ำเป็นพิษ ก่อให้เกิดอาการบวม น้ำและร่างกายสูญเสียเกลือ โซเดียม ทั้งนี้ กลุ่มบุคคลที่ต้องระมัดระวังในการดื่มน้ำให้เหมาะสม ได้แก่ ผู้ที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคไต โรคหัวใจ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

ดังนั้น การดื่มน้ำให้ถูกวิธีและได้ประโยชน์ควรดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำที่มีอุณหภูมิปกติหลังจากตื่นนอนตอนเช้าประมาณ 2 แก้ว เนื่องจากร่างกายขาดน้ำตลอดทั้งคืน จะช่วยให้ระบบขับถ่ายและระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี หลังจากนั้นควรดื่มน้ำก่อนอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง โดยค่อยๆ จิบทีละนิดใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากๆ ในคราวเดียว และควรทำให้ชินจนกลายเป็นนิสัย สำหรับคนทำงานในสำนักงานหรือออฟฟิศ อาจวางแก้วน้ำไว้ใกล้มือสามารถหยิบจับมาดื่มได้สะดวก แต่ไม่ควรดื่มน้ำเย็นเพราะจะทำให้ระบบภายในร่างกายต้องทำงานหนัก เนื่องจากต้องปรับอุณหภูมิน้ำเย็นให้เท่ากับอุณหภูมิของร่างกาย จึงส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนแอกว่าคนที่ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิปกติเป็นประจำ

สำหรับคนที่ชอบดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ จะส่งผลเสียต่อไต ในขณะที่การดื่มน้ำผลไม้ไม่ควรเลือกน้ำผลไม้คั้นสด ไม่เติมน้ำตาล เพราะการดื่มน้ำหวานมากๆ อาจเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานและโรคอ้วนได้
