

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง สุขภาพดีได้เพียงแค่ดื่มน้ำ

น้ำเป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกาย หากขาดน้ำเพียง 2 – 3 วัน จะทำให้เสียชีวิต เนื่องจากร่างกายของมนุษย์มีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 70 อีกทั้งยังเป็นส่วนประกอบหลักในเลือดและสมอง อีกทั้งเซลล์ในร่างกาย

นอกจากนี้ “น้ำ” ยังมีประโยชน์ช่วยให้ผิวพรรณดูสุขภาพดี ป้องกันการเกิดริ้วรอย เนื่องจากป้องกันไม่ให้ผิวแห้งกร้าน ทำให้ดวงตาสดใส ปรับความสมดุลระบบไหลเวียนเลือดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายและทำให้อุณหภูมิคงที่ ช่วยลดกลิ่นปาก ชะลอความแก่ รวมถึงทำให้เซลล์ในร่างกายไม่เกิดภาวะขาดน้ำ ร่างกายจึงรู้สึกสดชื่น ช่วยลดอาการปวดศีรษะและไมเกรน หากขาดน้ำหรือดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้อาการปวดศีรษะที่ความรุนแรงขึ้น อีกทั้งยังช่วยย่อยอาหาร ลดอาการท้องผูก และป้องกันโรคกรดไหลย้อน ที่สำคัญช่วยให้ไตและหัวใจแข็งแรง

คุณผู้ฟังครับ/คะ ความพิเศษของน้ำ ยังไม่สิ้นสุดเพียงเท่านี้ การดื่มน้ำให้ถูกวิธียังทำให้สุขภาพผิวดี ช่วยลดน้ำหนักและชะลอวัยได้ ด้วยการปฏิบัติดังนี้ค่ะ

**1. ดื่มน้ำ 1 แก้ว หลังตื่นนอน** เนื่องจากเลือดในร่างกายจะมีความเข้มข้นสูง หลังจากขาดน้ำมาทั้งคืน การดื่มน้ำในตอนนี้จะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี และยังช่วยกระตุ้นการขับถ่าย

### 2. ช่วงสาย ๆ ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว

-เวลา 08.00 น. ดื่มน้ำ 1 แก้ว โดยดื่มน้ำก่อนทานอาหารเช้า 1 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มก่อนกินข้าวทันที เพราะน้ำย่อยจะเจือจางลง ทำให้อย่อยอาหารได้ไม่ดี อาจทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อ

-ถัดมา เวลา 09.00-11.00 น. ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ร่างกายเริ่มทำงานเต็มที่ในช่วงเวลานี้ พอทำงานเต็มที่ก็จะมีของเสียเกิดขึ้น จึงควรดื่มน้ำเพื่อชำระล้างของเสียเหล่านั้นออกไปจากร่างกาย

**3. ดื่มน้ำก่อนมื้อเที่ยง** ควรดื่มน้ำ 1/2 แก้ว ก่อนรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง และหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ ไม่ควรดื่มน้ำในปริมาณมาก เพราะจะทำให้ น้ำย่อยเจือจาง ประสิทธิภาพในการย่อยอาหารลดลง

**4. ช่วงบ่าย ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว** เริ่มตั้งแต่เวลา 13.00-16.00 น. โดยจิบน้ำระหว่างวันเพื่อดับกระหาย และเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวพรรณ

**5. ดื่มน้ำก่อนมื้อเย็น 1-2 แก้ว** เวลา 17.00-19.00 น. ช่วงเย็นควรแบ่งเวลาไปออกกำลังกาย และก่อนจะทานมื้อเย็นให้ดื่มน้ำก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในปริมาณ 1-2 แก้ว ถัดมาในช่วงหัวค่ำ เวลา 19.00-21.00 น. ให้ดื่มน้ำอีก 1 แก้ว โดยใช้การจิบน้ำไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ระบบเลือด ระบบลำไส้ทำงานได้ดี

**6. ก่อนนอน ดื่มน้ำ 1 แก้ว** ก่อนนอน 1 ชั่วโมง ให้ดื่ม 1 แก้ว เพื่อชำระล้างสิ่งที่ตกค้างในลำไส้ แต่ไม่ควรดื่มใกล้เวลานอนเกินไป เพราะจะทำให้ปวดปัสสาวะกลางดึก รบกวนการนอน ทำให้นอนหลับไม่สนิทได้

จบบทความประจำวัน เรื่อง สุขภาพดีได้เพียงแค่ดื่มน้ำ

เรียบเรียงโดย เบญจวรรณ สิริบุษมา / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ : <https://www.princsuvarnabhum.com/articles/content-drink-anti-aging-water>