

ประโยชน์ของการดื่มน้ำ

15 ข้อเท็จจริงที่คอนเฟิร์มว่า

น้ำเปล่ามันดีที่สุดแล้ว



ประโยชน์ของการดื่มน้ำ เคยได้ยินกันมานานแล้วว่าการดื่มน้ำดีต่อสุขภาพร่างกาย แต่ดีขนาดไหน เราจะเผยความจริงให้คุณรู้ !

เชื่อว่าทุกคนก็คงจะรู้อยู่แล้วละว่า น้ำ เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายขาดไม่ได้ แต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่ไม่ชอบดื่มน้ำกัน บ้างก็กลัวว่าดื่มน้ำมาก ๆ จะทำให้เข้าห้องน้ำบ่อย หรือเหตุผลอีกต่าง ๆ นานา แต่

ขอบอกเลยว่า การที่ไม่ดื่มน้ำทำให้คุณพลาดประโยชน์ที่น่าอัศจรรย์ของการดื่มน้ำไปอย่างไม่น่าให้อภัยเลยละ ลองไปดูประโยชน์ของการดื่มน้ำกันเลย บอกเลยใครพลาดนะน่าเสียดายที่สุด

1. ดื่มน้ำช่วยลดอาการอ่อนเพลีย

สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการอ่อนเพลียก็คือภาวะขาดน้ำ ดังนั้นการดื่มน้ำจะทำให้ร่างกายภายในชุ่มชื้นขึ้น และลดภาวะขาดน้ำได้ ช่วยให้รู้สึกสดชื่นมีแรงขึ้นกว่าเดิม ใครที่กำลังรู้สึกอ่อนเพลียลองจิบน้ำดูนะคะ รับรองว่าช่วยได้แน่นอน



2. ช่วยให้น้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้น

การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารจะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มท้องและรับประทานอาหารได้น้อยลง รวมทั้งถ้าหากดื่มน้ำขณะที่กำลังหิว ๆ ละก็ จะช่วยลดความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี ไม่เพียงเท่านั้น แต่การดื่มน้ำก็ยังช่วยเพิ่มการทำงานของระบบการเผาผลาญอีกด้วยโดยเฉพาะน้ำเย็น สามารถช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้มากขึ้นเยอะเลยละ

3. ขจัดสารพิษในร่างกาย

ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญในการขับสารพิษออกจากร่างกาย โดยเมื่อไตกรองสารพิษในของเหลวที่อยู่ในร่างกายแล้วก็จะถูกขับออกมาในรูปแบบต่าง ๆ อาทิเช่น เหงื่อ และปัสสาวะ การดื่มน้ำจะช่วยให้ร่างกายขับสารพิษออกมาได้ดีขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดการติดเชื้อในท่อปัสสาวะและนิ่วในไตได้



4. บำรุงผิวพรรณ

ถ้าอยากมีผิวพรรณที่ชุ่มชื้นและดูมีน้ำมีนวลละก็ ขอแนะนำให้ดื่มน้ำเลย เพราะน้ำเนี่ยแหละค่ะที่จะช่วยขับเอาสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกาย ทำให้ผิวพรรณดีขึ้น แถมยังช่วยให้ผิวพรรณดูอ่อนกว่าวัยอีกด้วย

5. รักษาอาการปวดหัวได้

อาการไมเกรนและปวดหลัง แท้จริงแล้วอาจมีสาเหตุมาจากภาวะขาดน้ำในร่างกายได้ ดังนั้นการดื่มน้ำอย่างเพียงพอนี้ จะสามารถช่วยลดอาการเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี ไม่เชื่อก็ลองดื่มน้ำเยอะ ๆ เวลาปวดหัวดูสิ จะรู้สึกเลยว่าอาการปวดหัวเบาลงเลยละ



6. ป้องกันโรคมะเร็ง

มีการศึกษาหนึ่งพบว่าการดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยลดการอุบัติขึ้นของโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เพราะการดื่มน้ำมาก ๆ จะทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น ซึ่งการปัสสาวะบ่อย

ๆ จะช่วยลดการก่อกวนของสารก่อมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะได้ นอกจากนี้การดื่มน้ำอย่างเพียงพอไม่ให้อาการเกิดภาวะขาดน้ำ ก็ยังช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านมได้อีกด้วยค่ะ

7. ป้องกันตะคริว และอาการเคล็ด

ภาวะขาดน้ำส่งผลให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและสารหล่อลื่นระหว่างข้อต่อต่าง ๆ ลดน้อยลง จนอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้นการดื่มน้ำจึงจำเป็นต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ถ้าไม่อยากเป็นตะคริว หรือเคล็ดขัดยอกตามข้อต่อต่าง ๆ ควรหมั่นดื่มน้ำให้เพียงพออยู่เสมอค่ะ



8. ช่วยให้อารมณ์ดี

หลายคนอาจจะแปลกใจว่าการดื่มน้ำช่วยให้อารมณ์ได้ด้วยอย่างนั้นหรือ ขอบอกเลยคะว่าช่วยได้ เพราะเมื่อเราดื่มน้ำเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย ก็จะช่วยให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกายได้เป็นปกติ สัมผัสได้ไปกับอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ

9. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

การดื่มน้ำจะช่วยละลายไขมันในร่างกายและช่วยให้ไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำได้นั้นทำงานได้เต็มที่ ส่งผลให้อาการท้องผูกลดลง การดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียออกมาได้ง่าย แต่ถ้าหากดื่มน้ำน้อยเกินไปก็จะทำให้ร่างกายต้องนำน้ำไปใช้ในส่วนอื่นจนทำให้ขับถ่ายได้ยาก เกิดเป็นอาการท้องผูกค่ะ



10. ดีต่อสุขภาพหัวใจ

มีการศึกษาหนึ่งพบว่าปริมาณน้ำที่ดื่มนั้นมีความเชื่อมโยงกับความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดโดยการศึกษาได้แสดงให้เห็นว่าการดื่มน้ำมากขึ้นทำให้ความเสี่ยงโรคหัวใจลดลง แต่การดื่มเครื่องดื่มที่มีพลังงานสูง อย่างเช่นโซดา หรือน้ำผลไม้ จะทำให้ความเสี่ยงในการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจสูงขึ้นอีกด้วยค่ะ

11. ช่วยต่อสู้กับอาการป่วย

การดื่มน้ำสามารถช่วยลดอาการคัดจมูกและภาวะขาดน้ำในระหว่างที่ป่วยเป็นไข้หวัดได้ ถึงแม้ว่าจะไม่มีการศึกษาใดยืนยันอย่างชัดเจนว่าการดื่มน้ำสามารถรักษาไข้หวัดได้ แต่เราก็ควรที่จะดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมค่ะ

12. สร้างเสริมสมองให้ทำงานดีขึ้น

การศึกษาในเมืองลอนดอน ประเทศอังกฤษ พบว่านักศึกษาที่นำน้ำเข้าไปดื่มด้วยในห้องสอบ จะทำข้อสอบได้คะแนนดีกว่า นั่นก็เป็นเพราะว่า น้ำจะช่วยทำให้สมองปลอดโปร่ง ส่งผลต่อการทำงานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความจำ หรือการคิดประมวลผลต่าง ๆ



13. ช่วยปรับสมดุลของอุณหภูมิในร่างกายขณะที่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้น และการดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกายจะช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงได้ และช่วยทดแทนของเหลวในร่างกายที่เสียไปจากการขับเหงื่อ แต่ก็ควรจะดื่มน้ำอย่างเหมาะสม โดยค่อย ๆ จิบน้ำหลังจากออกกำลังกาย ไม่ควรดื่มรวดเดียว เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการจุกและเป็นอันตรายได้

14. ลดอาการแสงแดด

การดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ และทำให้



เกิดอาการแสงแดด การดื่มน้ำหนึ่งแก้วหลังจากที่คุณจิบแอลกอฮอล์ จะช่วยลดภาวะขาดน้ำได้อีกทางหนึ่ง แอลกอฮอล์ยังช่วยให้อาการแสงแดดหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ลดลงอีกด้วย

15. ประหยัดเงิน

ใช่เลย ! น้ำดื่มเป็นเครื่องดื่มที่ถูกที่สุด หรือบางทีก็ฟรีเสียด้วยซ้ำ ไม่ต้องเสียเงินมากมายเพื่อซื้อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและไขมันสูง ก็สามารถสดชื่นได้ด้วยน้ำดื่มเพียงแก้วเดียวค่ะ ยิ่งถ้าเป็นน้ำดื่มเย็น ๆ ด้วยละก็ โอ๊ย ลืมไปได้เลยล่ะว่าเคยดื่มน้ำอัดลมหรือกาแฟเย็นพวกนั้น

เห็นข้อดีแรง ๆ ของการดื่มน้ำแล้ว ก็หันกลับมาดื่มน้ำเปล่ากันดีกว่า ไม่ต้องเสียเงินแถมยังดีต่อสุขภาพแบบนี้

ยิ่งถ้าหากทำรวมกับการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย และหมั่นออกกำลังกายด้วยละก็ สุขภาพดี ๆ ก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอนค่ะ

ดื่มน้ำ ให้แตกต่าง



ให้ผิวเปล่งปลั่ง
ร่างกายประกอบด้วยน้ำเกือบ 70% ดื่มน้ำมากๆ ช่วยทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง



ขจัดของเสียจากร่างกาย
ดื่มน้ำมากก็ยิ่งขับถ่ายของเสียได้ดีมากขึ้น



ลดความเครียด
เวลาเครียดๆ ลองดื่มน้ำสัก 2 แก้ว ก็ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้

