

น้ำเพื่อชีวิตและสุขภาพ

น้ำมีความสำคัญกับชีวิต เรา อาจมีชีวิตอยู่ได้นานนับเดือนหากขาดอาหาร แต่เราอยู่ได้เพียงไม่กี่วันเท่านั้นหากขาดน้ำ ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงประมาณร้อยละ 60 สำหรับผู้ชาย

ส่วนผู้หญิงมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 50

การที่ผู้หญิงมีน้ำในร่างกายน้อยกว่าผู้ชาย เนื่องจากโดยโครงสร้าง ของร่างกายผู้หญิงมีเซลล์ไขมันมากกว่า ซึ่งเซลล์ไขมันจะมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่เพียงร้อยละ 10-15 เท่านั้น ในขณะที่เซลล์ของกล้ามเนื้อมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 70-75

บทบาทของน้ำในร่างกายคือ

- เป็นส่วนประกอบ ของเซลล์ต่างๆ
- เป็นตัวทำลายสารอาหารและของเสีย
- ช่วยในการขนส่งสารอาหารและของเสียในร่างกาย
- มีบทบาทสำคัญในกระบวนการเผาผลาญสารอาหารเพื่อสร้างเป็นพลังงาน
- เป็นสารหล่อลื่นข้อต่อต่างๆ และช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

ความต้องการน้ำจะต่างกันไปตามอายุ ขนาดร่างกาย กิจกรรมที่ทำ สภาพแวดล้อม และสภาวะของร่างกาย โดยเด็กต้องการน้ำมากกว่าผู้ใหญ่ และสภาวะบางอย่างทำให้ร่างกายต้องการน้ำเพิ่มขึ้น เช่น มีไข้ อาเจียน มีสภาวะบอบ ท้องเสีย มีเหงื่อออกมากกว่าปกติ เป็นต้น

น้ำเพื่อสุขภาพ

หลายท่านคงคุ้นเคยกับคำแนะนำให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้วเพื่อสุขภาพที่ดี แต่เมื่อปี 2002 มีนักวิจัย ท่านหนึ่งพบว่าไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะยืนยันว่าผู้ใหญ่ที่สุขภาพแข็งแรงดี ซึ่งไม่ได้ทำกิจกรรมหนัก มีความต้องการน้ำปริมาณมากเมื่ออยู่ในสภาวะอากาศร้อน จึงแนะนำให้ดื่มน้ำเมื่อรู้สึกกระหาย

และยังกล่าวอีกว่าน้ำที่ร่างกายต้องการนั้นอาจได้จากเครื่องดื่มเปล่าหรือเครื่องดื่มชนิดอื่น เช่น เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก็ได้ และในเดือนกุมภาพันธ์ปี 2004 Institute of Medicine (IOM) ได้ออกคำแนะนำใหม่เรื่องการดื่มน้ำว่าผู้ใหญ่ที่สุขภาพแข็งแรงสามารถใช้ความกระหายเป็นสิ่งที่กำหนดความต้องการน้ำได้ ซึ่งคำแนะนำนี้ไม่สามารถใช้ได้กับผู้ที่มีความจำเป็นต้องจำกัดน้ำ เช่น นักกีฬา หรือผู้ที่อาศัยอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่สดชื่น เช่น ร้อนจัด หรือหนาวจัด แม้ว่าทาง IOM ไม่ได้กำหนดปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการ



แต่ได้ให้คำแนะนำว่า ปกติผู้หญิงต้องการน้ำวันละประมาณ 11 แก้ว และผู้ชายต้องการวันละประมาณ 15 แก้ว ซึ่งปริมาณดังกล่าวเป็นปริมาณน้ำที่ได้จากทั้งอาหารและเครื่องดื่ม โดยทั่วไปเราได้น้ำจากการบริโภคอาหารประมาณร้อยละ 20 ดังนั้นผู้หญิงควรดื่มน้ำวันละประมาณ 9 แก้ว และผู้ชายควรดื่มน้ำวันละประมาณ 12 แก้ว

น้ำกับการออกกำลังกาย

ในขณะที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การทำงานของ กล้ามเนื้อทำให้เกิดความร้อน อุณหภูมิของร่างกาย สูงขึ้น เพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติจึงต้องมีกระบวนการระบายความร้อน เหนือคือรูปแบบการ ระบายความร้อนอย่างหนึ่ง การออกกำลังกายหนัก เป็นเวลานานอาจทำให้มีการสูญเสียเหงื่อจำนวนมาก และการออกกำลังกายในบางสภาวะ เช่นในสภาพอากาศร้อนและแห้ง เราอาจมีการเสียน้ำจำนวนมากโดยไม่รู้ตัว

หากไม่ได้ดื่มน้ำเข้าไปทดแทนอย่างเพียงพอจะทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ และอาจ เกิดอาการดังต่อไปนี้ กระหายน้ำ ปากแห้ง หอบเหนื่อย หนามืด ตาลาย เวียนศีรษะ นอกจากนี้ความร้อนในร่างกายที่เพิ่มขึ้นอาจทำให้เกิดอาการ เช่น เป็นตะคริว หดแรง หนามืด เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ หมดสติ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้เสียชีวิตได้

ดังนั้นในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรใส่ใจเรื่องการดื่มน้ำเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ โดยมีข้อแนะนำดังนี้

- ดื่มน้ำ 400-600 มิลลิลิตร ก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง
- ดื่มน้ำ 150-350 มิลลิลิตร ทุก 15-20 นาที ขณะออกกำลังกาย
- ควรดื่มน้ำตามเวลาที่กำหนด อย่ายรอให้รู้สึกกระหายน้ำ

น้ำกับการควบคุมน้ำหนัก

บางท่านอาจเคยได้รับข้อมูลว่าน้ำช่วยในการลดน้ำหนักได้ แต่ในความเป็นจริง น้ำช่วยลดความกระหายได้แต่ไม่สามารถลดความหิวได้ ทั้งนี้เนื่องจากการจัดการกับความกระหายและความหิวของร่างกายมีขบวนการที่ต่างกัน อย่างสิ้นเชิง การศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้พบว่า การดื่มน้ำก่อนอาหารหรือระหว่างมื้ออาหารช่วยลดพลังงานที่ได้รับจากอาหารในแต่ละมื้อได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น น้ำจะช่วยลดน้ำหนักได้เมื่อดื่มน้ำเปล่าแทนการดื่มเครื่องดื่มที่ให้พลังงาน สูง

นอกจากนี้การเลือกรับประทานอาหาร ที่มีน้ำเยอะจะช่วยลดน้ำหนักได้เนื่องจาก

- ทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น

- อาหารที่มีน้ำเยอะ จะมีปริมาณเยอะแต่ให้พลังงานต่ำ
- มีการศึกษาที่พบว่าการรับประทานอาหารที่มีน้ำเยอะ ช่วยในการลดน้ำหนักได้ดีกว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ดังนั้นในผู้ที่ต้องการ ลดน้ำหนักควรเลือกรับประทานอาหารที่มีน้ำเยอะเป็นประจำ อาหารที่มีน้ำเยอะ เช่น ผัก ผลไม้ (ผักและผลไม้ส่วนใหญ่มีน้ำเป็นองค์ประกอบถึงร้อยละ 80-90) ปลา ไข่(มีน้ำอยู่ประมาณร้อยละ 70) รวมถึงซูปไฟ แองจีต เกาเหลา และก๋วยเตี๋ยวน้ำ เป็นต้น

จะเห็นว่าน้ำมีบทบาทหลายด้านในชีวิตของเรา การขาดน้ำทำให้เกิดความเจ็บป่วยจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ การใส่ใจกับสัญญาณเตือนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ความรู้สึกกระหายน้ำ ปากแห้ง มีไข้ ปวดศีรษะ ปัสสาวะมีสีเข้ม ทำให้เราทราบวาร่างกายมีภาวะขาดน้ำ ควรมีการดื่มน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้อาการหนักขึ้น และในเดือนที่อากาศเริ่มร้อนขึ้น เราอาจมีการเสียน้ำมากขึ้น ควรดูแลใส่ใจสุขภาพด้วยการดื่มน้ำให้เพียงพออีกด้วย