

น้ำดื่ม และการชะลอวัย

บทความโดย

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. พิมลพรรณ พิทยานุกุล
ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

น้ำได้ถูกเรียกขานว่าเป็นยาอายุวัฒนะตั้งแต่สมัยโบราณ ทางแพทย์แนะนำให้ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว น้ำทำหน้าที่กำจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย นำส่งสารอาหารและออกซิเจนให้เซลล์ ช่วยให้เนื้อเยื่อและอวัยวะทุกส่วนชุ่มชื้น ช่วยควบคุมอุณหภูมิร่างกาย สังกัดได้จากผิวหนังและผิวหน้าของผู้ที่ดื่มน้ำมากเพียงพอทุกวันผิวพรรณจะมีน้ำมีนวล เปล่งปลั่ง ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ร่างกายขาดน้ำผิวหน้าผิวดำจะเหี่ยวและแห้งกร้าน ที่สำคัญบางคนจะมีอาการผิวแพ้ง่ายร่วมด้วย ร่างกายผู้ใหญ่ที่แข็งแรงจะมีน้ำเป็นองค์ประกอบประมาณ 60% แต่เมื่ออายุมากขึ้นน้ำในร่างกายจะลดลงเหลือประมาณ 45% การลดลงของปริมาณน้ำในร่างกายนี้



อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ ปัจจุบันทุกคนตื่นตัวเรื่องการรักษาสุขภาพและกลัวความแก่ชรา ไม่ว่าจะเป็นไปที่ใด จะพบผู้คนรุ่นใหม่พกพาขวดน้ำดื่มติดตัวไปทุกที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวต่างประเทศ จนกระทั่งเรียกว่า Aquaholic หมายถึงการเสพติดน้ำดื่มนั่นเอง (ความหมายเช่นเดียวกับการเสพติดเหล้าเบียร์)

เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ประกอบไปด้วยน้ำ ๕๕-๗๘% ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และขนาดรูปร่างใหญ่โตเพียงใด ทุกเซลล์ต้องการอาหาร ไนโตรเจน โปรตีน และที่สำคัญคือต้องการน้ำมาหล่อเลี้ยง ถ้าร่างกายขาดน้ำ เซลล์จะแห้ง อวัยวะกระหายน้ำ ผิวหนังแห้ง ปากแห้ง ผิวหนังเหี่ยวเหี่ยว ฯลฯ

การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับผิวหนัง สำคัญมากกว่าการทาโลชั่นหรือครีมบำรุงผิวหนังเป็นประจำอีกด้วย และน้ำก็มีราคาถูกเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์บำรุงผิวทั่วไป

ประโยชน์สำคัญยิ่งของการดื่มน้ำคือการช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย หากดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้ท้องผูก เกิดสิวเสี้ยนบนผิวหนัง และเกิดการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะได้ การขบถ่ายปัสสาวะจะช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย น้ำจะช่วยละลายสารพิษในระบบทางเดินอาหาร แต่ในกรณีท้องผูก สารพิษก็ยังสามารถถูกกำจัดออกทางผิวหนังได้อีกทางหนึ่ง ความพยายามของร่างกายที่จะกำจัดสารพิษออกทางผิวหนัง จะทำให้เกิดสิวและอักเสบได้



ดื่มน้ำ มากเท่าไรถึงจะเพียงพอต่อร่างกาย

ดื่มน้ำปริมาณเท่าไรจึงจะเพียงพอต่อวัน มีคำแนะนำง่ายๆดังนี้

น้ำหนักตัว (กก.) $\times$ หาร ๓๐ = จำนวนลิตรต่อวัน เช่น น้ำหนักตัว ๖๐ กก.

หาร ๓๐ = ๒ ลิตรต่อวัน

ถ้าเราออกกำลังกาย เราควรจะเพิ่มการดื่มน้ำมากกว่าปกติ ๒๐% ของน้ำที่ร่างกายต้องการจะมาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวัน ส่วนอีก ๘๐%

จะเป็นน้ำดื่มและเครื่องดื่มที่ควรบริโภคให้เพียงพอในแต่ละวันตามน้ำหนักตัวแต่ละคน อย่างไรก็ตาม เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน ไม่ควรนำมานับรวม เนื่องจากเครื่องดื่มประเภทนี้ จะมีผลทำให้ร่างกายขับปัสสาวะมากกว่าปกติ และควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่หวานจัดหรือน้ำผลไม้ที่รสหวานจัด น้ำดื่มสะอาดดีที่สุดสำหรับร่างกาย



น้ำดื่มชนิดใดดีที่สุดสำหรับสุขภาพและชะลอวัย?

๑. น้ำกลั่น ได้มาจากการกลั่น น้ำจะสะอาดและบริสุทธิ์มาก สารตกค้าง แร่ธาตุและสิ่งสกปรกทุกชนิดจะถูกกำจัดออกหมด การดื่มน้ำชนิดนี้จึงไม่เหมาะกับสุขภาพเนื่องจากแร่ธาตุทั้งหลายที่เป็นประโยชน์จะถูกกำจัดออกหมด

๒. น้ำประปาจากก๊อกน้ำ ก็ไม่ดีพอสำหรับร่างกายเพราะประกอบด้วย คลอรีนและฟลูออไรด์

๓. น้ำจากภูเขาสูง ซึ่งพวกเรามักจะเข้าใจว่าดีเพราะจากธรรมชาติ มี รายงานวิจัยพบว่าปริมาณออกซิเจนในน้ำมีน้อยเพราะมาจากที่สูง จึงให้ประโยชน์ น้อยต่อร่างกาย

๔. น้ำแร่ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากเพราะมีการเติมแร่ธาตุชนิดต่างๆละลายลงในน้ำดื่มเพื่อเพิ่มประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม เกลือ ซัลเฟอร์ ฯลฯ นักวิจัยกลุ่มหนึ่งเชื่อว่า น้ำแร่ หรือน้ำอิเล็กโตรไลต์ ซึ่งคล้ายคลึงกับเครื่องดื่มสำหรับ นักกีฬานั้นเอง มีประโยชน์ช่วยชะลอวัยของคนเราได้ ไม่เฉพาะทำให้ผิวพรรณสดใส



เท่านั้นแต่ช่วยให้โรคร้ายต่างๆมาเยือน เรายากขึ้น เป็นการยืดอายุให้อยู่ในโลกได้นานมากขึ้น

อย่างไรก็ตามการที่ร่างกายจะได้ รับแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแร่เท่านั้น เพราะจะสามารถ พบได้ในผักผลไม้และอาหารทั่วไป

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำอาหารให้สุกโดยการนึ่ง จะคงไว้ซึ่งความอุดมสมบูรณ์ของ วิตามินและแร่ธาตุอย่างครบครัน

นักอนุรักษ์นิยมกำลังรณรงค์ให้ชาวโลกหันมาดื่มน้ำสะอาดสดจาก เครื่องกรองน้ำดื่มที่บ้านตนเอง แทนการไปซื้อน้ำแร่บรรจุขวดจากห้างสรรพสินค้า เนื่องจากขวดพลาสติกกลายเป็นขยะล้นโลก เป็นเหตุหนึ่งก่อให้เกิดโลกร้อนอยู่ทุกวันนี้ ที่สำคัญ มีนักวิจัยค้นพบว่า ปัญหาขวดน้ำพลาสติก (PET) ที่วางขายทั่วไป อาจมีการปนเปื้อนโลหะหนัก “antimony” ซึ่งอยู่ในเนื้อพลาสติก และมีโอกาสจะปนเปื้อน

ลงในน้ำดื่มที่บรรจุอยู่ในขวด นอกจากนี้แล้วน้ำดื่มจากขวดบรรจุพลาสติก มีราคาสูงกว่าน้ำกรองจากบ้านเป็นหลายร้อยเท่าถึงหมื่นเท่า

บทสรุปของความลำบากชะลอวัย คือการดื่มน้ำสะอาดให้มาก แต่ไม่ต้องตื่นตระหนกจนพยายามดื่มน้ำมากเกินไป เพราะจะทำให้ตัวบวม สมอ่งบวม อันตรายถึงตายก็เคยมีให้เห็นแล้ว เพียงแต่ปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ร่างกายก็จะแข็งแรงเพราะดื่มน้ำสะอาดเท่านั้นเอง

