

น้ำดื่ม ชะลอวัย?

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. พิมลพรรณ พิทยานุกุล

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล

น้ำดื่ม และ การชะลอวัย

น้ำ ได้ถูกเรียกขานว่าเป็นยาอายุวัฒนะตั้งแต่สมัยโบราณ ทางการแพทย์แนะนำให้ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว น้ำทำหน้าที่กำจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย นำส่งสารอาหารและออกซิเจนให้เซลล์ ช่วยให้เนื้อเยื่อและอวัยวะส่วนชุ่มชื้นช่วยควบคุมอุณหภูมิร่างกาย สังกัดได้จากผิวหนังและผิวหน้าของผู้ที่ดื่มน้ำ มากเพียงพอทุกวัน ผิวพรรณจะมีน้ำ มีนิวล เปล่งปลั่ง ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ร่างกายขาดน้ำ ผิวหน้าผิวจะเหี่ยวและแห้งกร้าน ที่สำคัญบางคนจะมีอาการผิวแพ้ง่ายร่วมด้วยร่างกายผู้ใหญ่ที่แข็งแรงจะมีน้ำ เป็นองค์ประกอบประมาณ 60% แต่เมื่ออายุมากขึ้น น้ำ ในร่างกายจะลดลงเหลือประมาณ 49% การลดลงของปริมาณน้ำ ในร่างกายนี้อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ ปัจจุบันทุกคนตื่นตัวเรื่องการรักษาสุขภาพและกลัวความแก่ชรไม่ว่าจะไปที่ใด จะพบผู้คนรุ่นใหม่ที่พกพาขวดน้ำดื่มติดตัวไปทุกที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวต่างประเทศ จนกระทั่งเรียกว่า **Aquaholic** หมายถึงการเสพติดดื่มน้ำดื่มนั่นเอง (ความหมายเช่นเดียวกับการเสพติดเหล้าเบียร์)

เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ประกอบไปด้วยน้ำ 55-78% ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และขนาดรูปร่าง ใหญ่โตเพียงใด ทุกเซลล์ต้องการอาหาร ไบโตน โปรตีน และที่สำคัญคือต้องการน้ำ มาหล่อเลี้ยง ถ้าร่างกายขาดน้ำ เซลล์จะแห้ง อาการกระหายน้ำ ผิวหนังแห้ง ปากแห้ง ผิวหนังเหี่ยวย่น ฯลฯ

การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับผิวหนังสำคัญมากกว่าการทาโลชั่นหรือครีมบำรุงผิวหนังเป็นประจำอีกด้วย และน้ำ ก็มีราคาถูกเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์บำรุงผิวทั่วไป

ประโยชน์สำคัญยิ่งของการดื่มน้ำ คือการช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย หากดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้ท้องผูก เกิดสิวเสี้ยนบนผิวหนัง และเกิดการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะได้ การขับถ่ายปัสสาวะจะช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย น้ำ จะช่วยละลายพิษในระบบทางเดินอาหาร แต่ในกรณีท้องผูก สารพิษก็ยังสามารถถูกกำจัดออกทางผิวหนังได้อีกทางหนึ่ง ความพยายามของร่างกายที่จะกำจัดสารพิษออกทางผิวหนัง จะทำให้เกิดสิวและอักเสบได้

ดื่มน้ำ มากเท่าไรถึงจะเพียงพอต่อร่างกาย

ดื่มน้ำ ปริมาณเท่าไรจึงจะเพียงพอต่อวัน มีคำแนะนำง่ายๆดังนี้

น้ำหนักตัว (กก.) / 30 = จำนวนลิตรต่อวัน

เช่น น้ำหนักตัว 60 กก./30 = 2 ลิตร/วัน

ถ้าเราออกกำลังกายเราควรเพิ่มการดื่มน้ำ มากกว่าปกติ

20% ของน้ำ ที่ร่างกายต้องการจะมาจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน ส่วนอีก 80% จะเป็นน้ำ ดื่มและเครื่องดื่มที่ควรบริโภคให้เพียงพอในแต่ละวันตามน้ำหนักตัวแต่ละคน

อย่างไรก็ตาม เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีนนี้ ไม่ควรนำมานับรวม เนื่องจาก เครื่องดื่มประเภทนี้ จะมีผลทำให้ร่างกายขับปัสสาวะมากกว่าปกติและควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่หวานจัดหรือน้ำผลไม้ที่รสหวานจัด น้ำดื่มสะอาดที่ดีที่สุดสำหรับร่างกาย

น้ำดื่มชนิดใดดีที่สุดสำหรับสุขภาพและชะลอวัย?

1. น้ำกลั่น (distilled water) ได้มาจากการกลั่น น้ำ จะสะอาดและบริสุทธิ์มาก สารตกค้าง ฆาตุและสิ่งสกปรกทุกชนิดจะถูกกำจัดออกหมด การดื่มน้ำ ชนิดนี้ จึงไม่เหมาะกับสุขภาพ เนื่องจากแร่ธาตุทั้งหลายที่เป็นประโยชน์จะถูกกำจัดออกหมด
2. น้ำประปาจากก๊อกน้ำก็ไม่ดีพอสำหรับร่างกายเพราะประกอบด้วยคลอรีนและฟลูออไรด์
3. น้ำจากภูเขาสูง ซึ่งพวกเรามักจะเข้าใจว่าดีเพราะจากธรรมชาติ มีรายงานวิจัยพบว่าปริมาณออกซิเจนในน้ำ มีน้อยเพราะมาจากที่สูง จึงให้ประโยชน์น้อยต่อร่างกาย
4. น้ำแร่ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากเพราะมีการเติมแร่ธาตุชนิดต่างๆละลายลงในน้ำ ดื่มเพื่อเพิ่มประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม แมกเนเซียม เกลือ ซัลเฟอร์ ฯลฯ นักวิจัยกลุ่มหนึ่งเชื่อว่า น้ำแร่ หรือน้ำ อีเล็คโตรไลต์ ซึ่งคล้ายคลึงกับเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬานั้นเอง มีประโยชน์ช่วยชะลอวัยของคนเราได้ ไม่เฉพาะทำให้ผิวพรรณสดใสเท่านั้น แต่ช่วยให้โรคร้ายต่างๆมาเยือนเรายากขึ้น เป็นการยืดอายุให้อยู่ในโลกได้นานมากขึ้น

อย่างไรก็ตามการที่ร่างกายจะได้รับแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแร่เท่านั้น เพราะจะสามารถพบได้ในผักผลไม้และอาหารทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำอาหารให้สุกโดยการนึ่ง จะคงไว้ซึ่งความอุดมสมบูรณ์ของวิตามินและแร่ธาตุอย่างครบครัน

นักอนุรักษ์นิยมกำลังรณรงค์ให้ชาวโลกหันมาดื่มน้ำ สะอาดสดหาเครื่องกรองน้ำ ดื่มที่บ้านตนเอง แทนการไปซื้อน้ำ แร่บรรจุขวดจากห้างสรรพสินค้า เนื่องจากขวดพลาสติกกลายเป็นขยะล้นโลก เป็นเหตุหนึ่งก่อให้เกิดโลกร้อนอยู่ทุกวันนี้

ที่สำคัญ มีนักวิจัยค้นพบว่า ปัญหาขวดน้ำพลาสติก(PET) ที่วางขายทั่วไป อาจมีการปนเปื้อนโลหะหนัก ‘antimony’ ซึ่งอยู่ในเนื้อพลาสติก และมีโอกาสจะปนเปื้อนลงในน้ำดื่มที่บรรจุอยู่ในขวด นอกจากนี้แล้ว น้ำดื่มจากขวดบรรจุพลาสติก มีราคาสูงกว่าน้ำกรองจากบ้านเป็นหลายร้อยเท่าถึงหมื่นเท่า

บทสรุปของความลับการชะลอวัย คือการดื่มน้ำสะอาดให้มาก แต่ไม่ต้องดื่มน้ำที่กรองจนพยายามดื่มน้ำมากเกินไป เพราะจะทำให้ตัวบวม สมอ บวม อันตรายถึงตายก็เคยมีให้เห็นแล้ว เพียงแต่ปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ร่างกายก็จะแข็งแรงเพราะดื่มน้ำสะอาดเท่านั้นเอง

เอกสารอ้างอิง

<http://www.anti-aging-gods-way.com/benefits-of-drinking-water.html>