

เรื่องน่ารู้ของ “น้ำ”



น้ำ.. เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์มาก ทั้งการอุปโภคบริโภค และการทำกิจกรรมต่างๆ ในร่างกายมนุษย์เรานี้ยังต้องการน้ำเพื่อเข้าไปช่วยในระบบการย่อยอาหาร ขับของเสียออกจากร่างกาย เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ปรับอุณหภูมิ ช่วยในการเผาผลาญอาหาร และอีกมากมาย มีความจริงอีกมากมาย ที่เรายังไม่รู้เรื่องน้ำ วันนี้เราจะมาเรียนรู้เรื่องราวบางอย่างกันค่ะ



ดื่มน้ำแล้วช่วยลดน้ำหนักได้

เป็นเรื่องจริงที่รู้กันอยู่แล้วว่าหากต้องการลดน้ำหนักให้ดื่มน้ำ แล้วน้ำเข้าไปทำอะไรกับร่างกายเราล่ะ เราจึงสามารถลดน้ำหนักได้ เหตุผลก็เป็นเพราะน้ำช่วยเร่งการเผาผลาญในร่างกาย บรรเทาอาการท้องผูก ช่วยให้ขับถ่ายได้คล่องและเป็นเวลา ยิ่งหากเป็นคนที่มีอาการตัวบวมยิ่งควรดื่มน้ำ เพื่อให้ร่างกายไม่เก็บน้ำเอาไว้ในเซลล์ การดื่มน้ำยังช่วยให้เราคลายหิวได้ เพราะบางครั้งสมองก็สับสนว่าเรากำลังหิวหรือกระหายน้ำอยู่กันแน่ ฯลฯ และนี่คือเหตุผลว่าทำไมการลดน้ำหนักจึงขาดน้ำไม่ได้เลย



ดื่มน้ำมากทำสมองเสียหายได้นะ

การดื่มน้ำมากจนเกินกว่าที่ไตจะรับไหว น้ำจะล้นออกมา เนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายรวมทั้งสมอง จะเกิดอาการบวม หากไม่หยุดดื่มก็อาจเสียชีวิตได้เลย



น้ำกลั่นอันตราย

น้ำกลั่นคือน้ำที่ถูกขจัดสารเคมีทุกอย่างไปหมด รวมทั้งแร่ธาตุในน้ำนั้นด้วย หากคุณดื่มน้ำกลั่น ร่างกายก็จะไปดึงเอาแร่ธาตุที่จำเป็นตามอวัยวะต่างๆ ออกมา ไม่ว่าจะเป็นแคลเซียม แมกนีเซียม และเกลือแร่อื่นๆ ทำให้อวัยวะนั้นๆ ขาดแร่ธาตุได้ อาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน และมีโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้ด้วย



ร้องไห้บ้างก็ดีนะ

ไม่ได้บอกให้แสดงบทเจ้าน้ำตาอะไรนะคะ แต่การร้องไห้จะทำให้ น้ำตาไหลออกมาจากตา ซึ่งประโยชน์ของน้ำตาก็คือช่วยชำระล้างสิ่งที่เป็นพิษออกมาจากดวงตาได้ ปลดปล่อยอารมณ์และบรรเทาความเครียดได้ดีด้วย



แหล่งน้ำที่อันตรายที่สุดในบ้านคือน้ำจากฝักบัว!

ในหัวฝักบัวที่เราใช้อาบน้ำกันจะมีแบคทีเรียสะสมอยู่ เพราะเป็นจุดที่มีสภาวะเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นความชื้น ความมืด แบคทีเรียเหล่านี้จึงเติบโตได้อย่างเต็มที่ แล้วยังกำจัดได้ยากอีกด้วย แบคทีเรียเหล่านี้เป็นต้นเหตุของโรคปอด ไอเรื้อรัง ไอแห้ง หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ จึงเป็นอันตรายมากสำหรับผู้ที่มีโรคเรื้อรังทางที่ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อบ่อย ๆ และใช้หัวฝักบัวที่ทำจากโลหะ แบคทีเรียจะเติบโตได้ยากกว่าแบบพีวีซี หรือพลาสติกค่ะ

แหล่งที่มา : <http://www.wonderful.in.th/6เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับน้ำ/>

ค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2560 โดยส่วนส่งเสริมการจัดการ