

10 โรคร้ายที่จะลดความเสี่ยงลงได้แค่ดื่มน้ำให้มากขึ้น !



ประโยชน์ของการดื่มน้ำ มีมากมายจนนับแทบไม่ไหว และนี่คืออีก 10 ความเสี่ยงโรคที่จะลดลง แค่เพียงเราดื่มน้ำให้มากขึ้น

น้ำเปล่า เป็นเครื่องดื่มที่เรียกได้ว่าดีที่สุดในโลก หากดื่มเข้าไปอย่างเพียงพอก็จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีได้นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงโรคร้ายไข้เจ็บได้อีกมากมาย อย่างเช่นที่เรานำมาบอกเล่ากันให้ทราบกันในวันนี้ว่าแค่เพียงเราดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำและเพียงพอ คือวันละ 6 – 8 แก้ว ก็สามารถบอกลาโรคเหล่านี้ได้

โรคหัวใจ

จากการศึกษาของ Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ American Journal of Epidemiology ในปี 2002 พบว่า ผู้ที่ดื่มน้ำวันละ 5 แก้วขึ้นไป จะมีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจต่ำกว่าผู้ที่ดื่มน้ำน้อยกว่าวันละ 2 แก้ว อีกทั้งยังทำให้ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย และการเสียชีวิตจากโรคหัวใจลดลงได้ถึง 50% ซึ่งเมื่อเทียบกับวิธีสร้างเสริมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงโรคหัวใจวิธีอื่นๆ อาทิ การออกกำลังกาย หรือการลดน้ำหนักแล้ว การดื่มน้ำมากๆ ถือเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ แต่ก็อย่าลืมว่าน้ำที่ดื่มก็ต้องเป็นน้ำเปล่าธรรมดาเท่านั้น เพราะถ้าเป็นน้ำชนิดอื่นก็ไม่ช่วยอะไรเหมือนกัน แผลอๆ จะได้ความเสี่ยงสุขภาพอื่นๆ ตามมาอีกเพียบแบบไม่รู้ตัว

โรคมะเร็ง

คงจะพอได้ยินกันมาแล้วว่า การดื่มน้ำสามารถต้านโรคมะเร็งบางชนิดได้ โดยการศึกษาซึ่งตีพิมพ์ใน journal of Clinical Oncology พบว่าการดื่มน้ำมากๆ สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการก่อตัวของเซลล์มะเร็งได้ โดยเฉพาะมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะที่ความเสี่ยงจะลดลงได้ 49% นอกจากนี้การดื่มน้ำก็ยังช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในคนวัยกลางคนได้อีกด้วย ซึ่งในการวิจัยเผยให้เห็นว่าหากดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 5 แก้วขึ้นไปจะช่วยชะล้างสารก่อมะเร็งในร่างกายได้อย่างดี

โรคไมเกรน

อาการปวดหัวเรื้อรังอย่างโรคไมเกรนนี้ ก็สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการดื่มน้ำเช่นกัน โดยจากการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ Neurology พบว่าเมื่อนำผู้ป่วยโรคไมเกรนมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกให้รับประทานยาหลอก ส่วนอีกกลุ่มให้ดื่มน้ำวันละ 1.5 ลิตร ทุกวันตลอด 2 สัปดาห์ ผลที่ได้คือกลุ่มที่ดื่มน้ำมีระยะเวลาในการปวดลดลง 21 ชั่วโมง และปวดลดน้อยลงกว่ากลุ่มแรกอีกด้วย นอกจากนี้การดื่มน้ำอย่างเพียงพอยังสามารถบรรเทาอาการปวดหัวธรรมดาได้ด้วย

โรคอ้วน

การดื่มน้ำบ่อยๆ ช่วยลดความอยากอาหารและทำให้อิ่มเร็ว ส่งผลให้เรากินได้น้อยลง และลดน้ำหนักได้ผลมากขึ้น อีกทั้งการดื่มน้ำก็ยังช่วยให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานอยู่ตลอดเวลา ไขมันสะสมที่อยู่ในร่างกายก็จะค่อยๆ ลดลง ห่างไกลจากความเสี่ยงโรคอ้วนและบรรดาโรคอื่นๆ อีกมากมาย ที่มีโรคอ้วนเป็นต้นเหตุ

โรคความดันโลหิตสูง

เลือดของเราประกอบด้วยน้ำกว่า 92% การดื่มน้ำน้อยจะทำให้เลือดข้นขึ้น ส่งผลให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดความดันในหลอดเลือดมากขึ้นและเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ถ้าไม่อยากจะเจอกับโรคเหล่านี้ละก็ ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ เมื่อร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอ เลือดก็จะอยู่ในสภาวะปกติสามารถไหลเวียนในระบบได้ดี ลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงไปได้เยอะเลย

โรคผิวหนัง

การดื่มน้ำไม่ได้เพียงแค่ทำให้ระบบภายในของเราทำงานดีขึ้น แต่ยังส่งผลต่อผิวหนังของเราอีกด้วย การที่เราดื่มน้ำอย่างเพียงพอจะทำให้ผิวพรรณของเราไม่แห้งและความเสี่ยงโรคผิวหนังอักเสบ รวมทั้งโรคสะเก็ดเงินลดลงอีกด้วย แถมยังส่งผลให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งดูอ่อนกว่าวัยได้แบบไม่ต้องพึ่งครีมบำรุงให้เสียเงิน

โรคไต

การดื่มน้ำน้อยส่งผลโดยตรงต่อไตของเรา เพราะไตของเราทำหน้าที่กรองของเสียและสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย การดื่มน้ำมากๆ จะทำให้ร่างกายขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้ดีขึ้น ไม่มีสารพิษใดๆ ตกค้างอยู่ในไต ลดความเสี่ยงโรคไตวายและนิ่วในไต แล้วยังกระตุ้นการทำงานของไตให้ดีขึ้นด้วย

โรคเบาหวาน

หลายคนคงเคยได้ยินมาแล้วว่าการดื่มน้ำช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ เป็นวิธีลดเบาหวานที่ดีที่สุด แต่เชื่อว่าส่งผลดีแต่กับผู้ป่วยโรคเบาหวานเท่านั้น คนที่ยังไม่เป็นโรคเบาหวาน การดื่มน้ำเยอะๆ ก็ช่วยลดความเสี่ยงได้เช่นกัน ยิ่งถ้าหากคุณเป็นคนที่ชอบรับประทานของหวาน การดื่มน้ำจะทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงได้เหมือนกัน แล้วยังช่วยลดความเสี่ยงสุขภาพอื่นๆ ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเบาหวานได้อีก อาทิ โรคอ้วน เป็นต้น

โรคภูมิแพ้

เมื่อเกิดอาการภูมิแพ้ขึ้น สารฮีสตามีนจะหลั่งออกมาเพื่อตอบสนองต่ออาการแพ้และจะเข้าไปสั่งการให้ร่างกายจำกัดการทำงานของระบบทางเดินหายใจ ซึ่งเป็นวิธีที่ร่างกายใช้เพื่อรักษาระดับของเหลวภายใน และถ้าหากผู้ป่วยเป็นคนดื่มน้ำน้อยหรือเป็นโรคหอบหืดด้วยละก็ อาการก็จะยิ่งรุนแรง เพราะร่างกายต้องการหลั่งสารฮีสตามีนออกมามากกว่าปกติ ซึ่งการดื่มน้ำมากๆ ติดต่อกันเป็นประจำทุกวัน ทำให้สารฮีสตามีนหลั่งออกมาน้อยลงได้ ทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้เป็นปกติแม้จะเกิดอาการภูมิแพ้ อีกทั้งยังช่วยลดอาการแพ้หรือความรุนแรงของอาการหอบหืดได้อีกด้วย

โรคปวดข้อ

น้ำมีความจำเป็นต่อเนื้อเยื่อในร่างกายของคนเราอย่างมาก เพราะเนื้อเยื่อเป็นส่วนที่ต้องการความชุ่มชื้นตลอดเวลา ซึ่งถ้าหากเราดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ไม่เกิดการอักเสบ โดยเฉพาะที่บริเวณข้อต่อต่างๆ ทำให้ความเสี่ยงที่จะเกิดการอักเสบที่ข้อต่อ หรือโรคปวดข้อลดลง

ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม การดื่มน้ำก็ถือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรจะทำ เพราะร่างกายของเราต้องการน้ำมาเริ่มสร้างสุขภาพดีกันตั้งแต่ตอนนี้ด้วยการดื่มน้ำให้มากขึ้น แล้วคุณจะพบว่าสุขภาพของคุณดีขึ้นแบบผิดหูผิดตาแน่นอน

แหล่งข้อมูล: <http://health.kapook.com/view139710.html> สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2559