

เก็บมาฝาก

## น้ำในร่างกายมนุษย์

เศกสันต์ ยั่งยืน

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ

ผมมีโอกาสไปเติมน้ำมันที่ปั๊มบางจาก พอเติมเสร็จก็แถมน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตรให้หนึ่งขวดด้วย แถมที่ข้างขวดน้ำดื่มมีความรู้ที่เกี่ยวกับน้ำอีกด้วย เลยเอามาฝากเป็นความรู้ครับ

ในร่างกายของคนเรานั้น มีน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญนะครับ โดยแบ่งได้ดังนี้

ร่างกาย มีน้ำเป็นองค์ประกอบ 60 %

เลือด มีน้ำเป็นองค์ประกอบ 92 %

สมอง มีน้ำเป็นองค์ประกอบ 85 %

เซลล์ มีน้ำเป็นองค์ประกอบ 70 %

จะเห็นว่า น้ำเป็นองค์ประกอบในร่างกายของคนเราในอัตราส่วนที่สูงมากนะครับ เพราะฉะนั้นแล้ว เราต้องให้ความสำคัญกับการดื่มน้ำนะครับ เพื่อที่ร่างกายของเราจะได้นำไปใช้ในกระบวนการต่างๆ ได้อย่างเพียงพอและสมดุล ควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว นะครับ

แหล่งข้อมูลจาก : น้ำดื่มตราใบจาก

