

Newspaper : Naew Na	Date: 21 October 2018
'HEADLINE': ดื่มน้ำเพียงพอแค่ไหน ในกิจกรรมแต่ละวันของคุณ	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 45
Circulation : 900,000	PR Value : 121,500



ดื่มน้ำเพียงพอแค่ไหน ในกิจกรรมแต่ละวันของคุณ

ช่วงเวลาที่ทุกคนรู้สึกท้อแท้ขึ้นมานั้น สิ่งแรกที่เราต้องการมากที่สุดก็คือ การจิบน้ำเย็นๆ... แต่คุณทราบหรือไม่ว่าช่วงเวลาที่คุณรู้สึกกระหายน้ำนั้นเป็นสัญญาณว่าร่างกายของคุณเกิดความล้มเหลวในการรักษาความชุ่มชื้นอย่างเพียงพอ ซึ่งเป็นเหตุให้ร่างกายของคุณกำลังส่งสัญญาณเตือนนั่นเอง แต่คุณจะได้รู้ได้อย่างไรว่าคุณดื่มน้ำเพียงพอแล้วในแต่ละวัน การที่คุณดื่มน้ำเป็นจำนวนมากๆ ในระหว่างวันนั้นสิ่งที่คุณควรรู้คือ ทุกๆ 15 นาที ถ้าใส่ของที่เราสามารถดูดซึมน้ำได้จากที่อยู่ที่ 200 มิลลิลิตร ดังนั้น สิ่งที่คุณควรทำในคนที่ออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 1 ชั่วโมง คือ ดื่มน้ำเพิ่มจากปริมาณที่ควรจะเป็น ถ้าออกกำลังกายแบบเบาๆ ควรดื่มน้ำเพิ่ม 0.5 ลิตร แบบกลางๆ ควรดื่มน้ำเพิ่มอยู่ที่ประมาณ 1 ลิตร ถ้าแบบหนักโหมเลยแนะนำว่า ควรดื่มน้ำเพิ่มเป็น 1.5 ลิตรต่อชั่วโมง จากปริมาณที่ควรจะเป็น

อย่างไรก็ตามมันเป็นเรื่องลำบากกับการหาคำตอบที่แท้จริงสำหรับความเหมาะสมของปริมาณน้ำในการดื่มน้ำของแต่ละคน ซึ่งคุณสามารถหาคำตอบได้ด้วยตัวคุณเองแบบคร่าวๆ เช่น ถ้าต้องทำกิจกรรมใดๆ หรือออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง แล้วอยากรู้ว่าปริมาณน้ำที่ควรดื่มอยู่ที่เท่าไร วิธีการก็คือ ให้น้ำ

น้ำหนักตัวก่อนวิ่งหรือออกกำลังกายลงด้วยน้ำหนักหลังวิ่งหรือออกกำลังกาย ผลลัพธ์ที่ได้คือ ปริมาณของของเหลวที่สูญเสียไป (เหงื่อเป็นลิตร = น้ำหนักที่แตกต่างกันในกิโลกรัม) จากนั้นให้คุณคำนวณผลลัพธ์นี้ด้วย 1.5 ค่าตอบตัวเลขที่ได้ นั่นคือ คำนวณปริมาณน้ำที่ควรจะดื่มภายหลังการทำกิจกรรมนั้นเสร็จสิ้นลง เพื่อร่างกายยังอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมชุ่มชื้นอยู่เสมอ เรามาลองคิดกันเล่นๆ ว่า หลังจากการวิ่งครั้งหนึ่งเสร็จสิ้นลง ปริมาณที่เหมาะสมที่ควรจะดื่มน้ำเพิ่มคือเท่าไร

ถ้าก่อนวิ่งระยะทาง 6 กิโลเมตร มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม หลังจากวิ่งระยะทาง 6 กิโลเมตร มีน้ำหนัก 49.6 กิโลกรัม โดยมีข้อแม้ว่าน้ำหนักที่ชั่งได้ทั้งก่อนวิ่งและหลังวิ่งต้องเป็นน้ำหนักจากการชั่งที่ไม่รวมเสื้อผ้าที่สวมใส่และไม่ดื่มน้ำขณะวิ่ง การสูญเสียของเหลว (เหงื่อ) สามารถคำนวณได้โดยการลบน้ำหนักหลังวิ่งออกจากน้ำหนักก่อนวิ่ง ดังนี้

$$50.0 - 49.6 = 0.4 \text{ กิโลกรัม} = 400 \text{ กรัม}$$

o 400 มิลลิลิตร

การจะเพิ่มความชุ่มชื้นที่ดีที่สุดสำหรับการวิ่งครั้งนี้เราต้องคูณจำนวนนี้ด้วย 1.5

$$400 \times 1.5 = 600 \text{ มิลลิลิตร}$$

นั่นคือ ปริมาณน้ำที่ควรจะดื่มเพื่อให้ร่างกายยังคงความชุ่มชื้นหรือมีปริมาณน้ำที่เพียงพอภายหลังการวิ่งหรือออกกำลังกายนั่นเอง แต่จะเป็นการดีไหมถ้าในแต่ละวันเรานำขวดน้ำติดตัวไปทุกที่ที่เราไปกัน ไม่ว่าจะอยู่ในกระเป๋าลือ หรือในรถก็ตาม เพื่อจะช่วยให้เราได้รับน้ำเพียงพอในแต่ละวัน

นวลจันทร์ ใจใส

ศูนย์ความหลากหลายทางชีวภาพ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย