

ดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาวด้วยน้ำอุ่น



พท.จ.ภัทกร บุรณสันติกุล
สม.พรินซ์ สุพรรณภูมิ

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว (ช่วงประมาณ ต้นเดือนพฤศจิกายน-ปลายเดือน กุมภาพันธ์ของทุกปี) ปัญหาสุขภาพที่ทุกคนมักเจอบ่อยๆ คงจะหนีไม่พ้นโรคไข้หวัด, โรคไข้หวัดใหญ่, โรคภูมิแพ้ทางอากาศ ซึ่งมาพร้อมกับอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ-จาม ร่วมกับปวดศีรษะจนแทบระเบิด หากไม่ได้รับวัคซีนป้องกันก็จำเป็นที่จะต้องพึ่งยาแผนปัจจุบันในการรักษาอาการ และพยายามรักษาความอบอุ่นเพื่อให้ร่างกายทุเลาจากอาการจนหายดี **แต่** คุณผู้อ่านเชื่อหรือไม่คะ? ว่า การดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอก็สามารถช่วยบรรเทาอาการหวัดได้เหมือนกัน เพราะน้ำจะช่วยชะล้างเสมหะ, เชื้อโรค, เชื้อไวรัส และสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกัน

จึงทำงานได้ดีขึ้น ร่างกายเกิดความชุ่มชื้น ไม่เกิดสภาวะเย็น และแห้งจนเกินไป อีกทั้งยังช่วยลดอาการเหนื่อยล้าสะสมได้อีกด้วย

การดื่มน้ำอุ่นในช่วงฤดูหนาว นอกจากจะให้ความรู้สึกอบอุ่นแก่ร่างกาย และลำคอแล้ว น้ำอุ่นยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย ยกตัวอย่างเช่น

1. ช่วยย่อยอาหาร และดูดซึมสารอาหารดีขึ้น การดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ จะช่วยเร่งการย่อยอาหารได้อย่างรวดเร็ว และทำให้ดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น

2. กระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย เมื่อเราดื่มน้ำอุ่น อุณหภูมิในร่างกายจะสูงขึ้น ระบบเผาผลาญในร่างกายจึงสามารถทำงานที่

ปล่อยออกมาจากการสลายอาหารได้เร็วขึ้น เพิ่มอัตราที่ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้นอกจากนี้การดื่มน้ำอุ่นก่อนมื้ออาหารยังช่วยเพิ่มความรู้สึกอิ่ม ทำให้เราสามารถลดการบริโภคอาหารโดยรวม และนำไปสู่การลดน้ำหนักได้

3. บรรเทาอาการท้องผูก การดื่มน้ำอุ่นช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของลำไส้ (Bowel Movement) และทำให้อุจจาระนิ่มตัวลง การขับถ่ายจึงง่ายขึ้น บรรเทาอาการท้องผูก ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะริดสีดวงทวารหนักหรือแผลบริเวณลำไส้ใหญ่-ทวารหนัก

4. สุขภาพผิวดีขึ้น น้ำอุ่นมีส่วนช่วยในการขยายรูขุมขน ช่วยขจัดสารพิษและสิ่งสกปรกออกจากผิวหน้า ชับเหงื่อ

๑๑ การดื่มน้ำอุ่นช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของลำไส้ (Bowel Movement) และทำให้อุจจาระนิ่มตัวลง การขับถ่ายจึงง่ายขึ้น บรรเทาอาการท้องผูก ๑๑

ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังผิวหนัง ผิวพรรณจึงสดใส เปล่งปลั่ง ทั้งยังสามารถช่วยลดผลกระทบที่มองเห็นบนใบหน้า จากวัยที่เพิ่มขึ้น (เช่น รอยฝ้า-กระ, ริ้วรอย บริเวณใบหน้า เป็นต้น)

5. ปรับปรุงการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง น้ำอุ่นช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตซึ่งช่วยส่งออกซิเจน และสารอาหารไปยังสมอง การทำงานสมดุล ความดันโลหิตโดยรวมดีขึ้น ประโยชน์ของการดื่มน้ำอุ่นยังรวมถึงการลดความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งเป็นผลดีต่อระบบประสาท และสมอง

การดื่มน้ำอุ่นสามารถช่วยปรับปรุงการทำงานของกรับรู้ ความจำ และสมาธิ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนมีความสำคัญต่อระบบ

ประสาทที่แข็งแรง

6. ปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับให้ดีขึ้น การดื่มน้ำอุ่นหรือนมอุ่น ๆ ก่อนเข้านอน จะช่วยส่งเสริมการผ่อนคลาย และลดระดับความเครียด ซึ่งสามารถช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับได้ นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ หรือ ไอ ที่อาจรบกวนการนอนหลับได้เช่นกัน

เราควรดื่มน้ำอุ่นในช่วงเวลาไหน?

ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการดื่มน้ำอุ่นสักแก้ว คือ **ดื่มทันทีภายหลังจากที่คุณตื่นนอน** เพราะน้ำอุ่นจะเข้าไปกระตุ้นระบบเผาผลาญในร่างกาย เป็นการอุ่นเครื่องในยามเช้า และทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ตามปกติ โดยแนะนำให้ดื่มน้ำอุ่น

ชาเขียวร้อน ชาจีนร้อน น้ำเก๊กฮวยร้อน อย่างน้อย 1-2 แก้ว หลังตื่นนอนหรือก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อสัก 30 นาที เพียงเท่านี้ก็จะเป็นการรักษาอวัยวะภายในให้คงอยู่ในสภาพดี, ช่วยปรับสมดุลระบบไหลเวียนโลหิต และการไหลเวียนของพลังงานต่าง ๆ (Qi) ภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะปกติ

อุณหภูมิน้ำอุ่นที่เหมาะสมต่อการบริโภค?

เครื่องดื่มร้อนไม่ว่าจะเป็น ชา กาแฟ มักถูกเสิร์ฟที่อุณหภูมิใกล้จุดเดือด ซึ่งมีความร้อนสูงเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อในช่องปาก สามารถทำให้ถูกลวก เกิดผิวหนังพุพองได้ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในการบริโภค

จากข้อมูลการศึกษาในปี 2008 พบว่า อุณหภูมิของเครื่องดื่มกาแฟร้อนที่เหมาะสมที่สุดจะอยู่ที่ 57.8 °C หรือ 136 °F ที่อุณหภูมิดังกล่าวนี้จะช่วยลดความเสี่ยงในการถูกน้ำร้อนลวก แต่ยังคงให้ความรู้สึกร้อนในระดับที่พอดีต่อการบริโภค

ปริมาณน้ำที่เหมาะสมต่อการบริโภคในแต่ละวัน

จากข้อมูลของ **สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ (National Academy of sciences-NAS)** และ **สถาบันแพทยศาสตร์**



(Institute of Medicine – IOM) ได้ให้คำแนะนำในการดื่มน้ำ ดังนี้

- ผู้หญิง ควรดื่มน้ำวันละประมาณ 2.7 ลิตรต่อวัน (ประมาณ 11.5 แก้ว)
- ผู้ชาย ควรดื่มน้ำวันละประมาณ 3.7 ลิตรต่อวัน (ประมาณ 15.5 แก้ว)

สำหรับการดื่มน้ำอุ่น สามารถรับประทานได้ตลอดทั้งวันในช่วงฤดูหนาว โดยรับประทานก่อนอาหารแต่ละมื้อ อย่างน้อย 30 นาที ครั้งละ 125-250 มล. เพื่อช่วยขจัดสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย

ดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาวด้วยน้ำอุ่น ตามศาสตร์อายุรเวท

► ท้องอืด-ท้องเฟ้อ

น้ำใบกระเพราสดหรือยอโดใบกระเพราสด 1 กำมือ (25 กรัม) ต้มในน้ำเดือด 2 ลิตร ประมาณ 10-15 นาที พักไว้รอจนน้ำใบกระเพราเริ่มอุ่น ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา แล้วนำมาดื่ม ครั้งละ 125 มล. หลังอาหาร 30 นาที เมื่อมีอาการท้องอืด-ท้องเฟ้อ จะช่วยขับลม และกระตุ้นระบบย่อยอาหาร

- เมื่อดื่มครั้งต่อไปให้นำไปอุ่นซ้ำรับประทานหลังอาหาร 30 นาที

► ท้องผูก มีไข้ตัวร้อน

ต้มน้ำ 2 ลิตร จนเดือด แล้วพักไว้ จากนั้น นำเมล็ดยี่ห่วย ¼ ช้อนชา, ดอกกุหลาบ 8 กลีบ และกานพลู 1 กลีบ ผสมลงในน้ำเดือด ทั้งไว้สักครู่ประมาณ 10 นาที แล้วจึงนำมาดื่ม ครั้งละ 125 มล. หลังอาหาร 30 นาที จะช่วยขับเหงื่อ ระบายพิษไข้ บรรเทาอาการท้องผูก เป็นยาระบายอ่อน ๆ

- เมื่อดื่มครั้งต่อไปให้นำไปอุ่นซ้ำรับประทานหลังอาหาร 30 นาที

• ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล

นำขิงแก่ตากแห้ง ผานบาง ๆ 1 แฉ่ง (125 กรัม), ใบกระเพราแดงตากแห้ง 1 กำมือ (25 กรัม) ต้มในน้ำเดือด 2 ลิตร ประมาณ 10-15 นาที พักไว้รอจนน้ำขิงใบกระเพราแดงเริ่มอุ่น ผสมน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนชา แล้วนำมาดื่ม ครั้งละ 125 มล. หลังอาหาร 30 นาที จะช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการเจ็บคอ ลดน้ำมูก และทำให้ร่างกายอบอุ่น

- เมื่อดื่มครั้งต่อไปให้นำไปอุ่นซ้ำรับประทานหลังอาหาร 30 นาที

ดื่มน้ำเย็นในช่วงฤดูหนาวดีหรือไม่?

สามารถดื่มได้ แต่ไม่แนะนำ ควรดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิห้อง เพื่อรักษาความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย เนื่องจากน้ำเย็นจะมีผลทำให้อุณหภูมิแกนกลางร่างกายลดลง ดังนั้นจึงทำให้การย่อยอาหารจึงช้ากว่าปกติ และส่งผลต่ออัตราการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้เกิดอาการคัดจมูก และเจ็บคอมากขึ้น รวมไปถึงทำให้

อัตราการเต้นของหัวใจลดลงจากเดิม

การดื่มน้ำเย็น เหมาะที่จะบริโภคในช่วงฤดูร้อน, ช่วงที่สภาพอากาศร้อนกว่าปกติหรือภายหลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก เพราะจะช่วยดับกระหายได้ดีกว่าการดื่มน้ำอุ่น

unasu

การดื่มน้ำอุ่นนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ช่วยในเรื่องการส่งเสริมความชุ่มชื้น และการล้างสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย ไปจนถึงการปรับปรุงคุณภาพการย่อยอาหาร และลดความเครียดกังวล อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญก็คือ ควรบริโภคน้ำอุ่นในปริมาณที่พอเหมาะและที่อุณหภูมิที่ปลอดภัย เพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

แนะนำให้ลองเพิ่มน้ำอุ่นเข้าไปในกิจวัตรประจำวันน่าจะเป็นวิธีที่ง่าย และมีประสิทธิภาพต่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้นในช่วงฤดูหนาวนะคะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ #หมอ บึกสุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา

