



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 2 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



ผลวิจัยต่างชาติ ดื่มน้ำเพียงพอช่วยชะลอวัย ยืดอายุขัยให้ยืนยาว

ความเสื่อมโทรมของผิวหนังและร่างกายย่อมเปลี่ยนไปตามวัยเมื่ออายุมากขึ้น แต่บางคนก็อาจดูสูงวัยกว่าอายุจริง เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ ตากแดดจัด นอนดึก และกังวลมาก ล้วนเป็นตัวเร่งให้เราดูแก่เร็วกว่าวัย งานวิจัยจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาใน eBioMedicine ระบุว่า ผู้ที่ดื่มน้ำเพียงพอจะมีสุขภาพดีกว่า มีโอกาสเป็นโรคประจำตัวอย่างโรคหัวใจ และปอดน้อยกว่า และมีอายุยืนกว่าผู้ที่ดื่มน้ำไม่เพียงพอ

แน่นอนว่าอีกปัจจัยที่อาจช่วยชะลอวัย นั่นคือ "การดื่มน้ำ" งานวิจัยชิ้นล่าสุดจากวารสาร eBioMedicine ปี 2023 ได้ติดตามสุขภาพของผู้เข้าร่วมการวิจัยกว่า 11,000 คน ที่มีอายุระหว่าง 45-66 ปี เป็นเวลานานถึง 25 ปี เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มน้ำกับกระบวนการชะลอวัย ผลลัพธ์ที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มีระดับโซเดียมในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมีโอกาสเป็นโรคเรื้อรัง และมีสัญญาณของร่างกายเสื่อมโทรมมากกว่าคนที่ระดับโซเดียมอยู่ในเกณฑ์กลาง นอกจากนี้ผู้ที่มีระดับโซเดียมสูงกว่ายังมีอายุขัยที่สั้นกว่าอีกด้วย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 2 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

"ผลวิจัยชี้ว่า การดื่มน้ำให้เพียงพออาจช่วยชะลอวัยและยืดอายุขัยให้ปราศจากโรคภัยได้" ดร.นาตาลี คมิตทรีวา ผู้ร่วมวิจัยและนักวิจัยจากห้องปฏิบัติการฟื้นฟูหัวใจและหลอดเลือด สถาบันโรคหัวใจ ปอด และเลือดแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา (NHLBI) กล่าว

ทีมวิจัยได้ตรวจวัดระดับโซเดียมในเลือดของผู้เข้าร่วมการศึกษา เพื่อเป็นตัวชี้วัดความชุ่มชื้น (หรือภาวะขาดน้ำ) ตามการวิจัยที่ตีพิมพ์ใน Merck Manual ระบุว่า แม้ว่าโซเดียมมีบทบาทสำคัญในการรักษาสมาดุลระดับของเหลวในร่างกาย แต่การมีโซเดียมในเลือดสูงนั้นเชื่อมโยงกับภาวะขาดน้ำ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะโซเดียมในเลือดสูงได้ (hypernatremia) นอกจากนี้ ผลวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีระดับโซเดียมในเลือดสูงมักจะมีสภาพร่างกายแก่กว่าอายุจริง

ดื่มน้ำน้อยอาจทำให้แก่เร็วขึ้น

ทีมงานวิจัยระบุว่า ระดับโซเดียมในเลือดที่เป็นปกติจะอยู่ระหว่าง 135-146 มิลลิโมลต่อลิตร (mmol/l) และพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีระดับโซเดียมเกิน 142 มิลลิโมลต่อลิตร มีโอกาสเป็นโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น 39% และมีสัญญาณร่างกายแก่กว่าอายุจริง (หรือที่เรียกว่าอายุทางชีวภาพ) มากถึง 50% อีกด้วย ยิ่งอายุทางชีวภาพสูง ก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นอกจากนี้งานวิจัยยังชี้ว่า "ภาวะขาดน้ำ" เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ระดับโซเดียมสูง ดังนั้น การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 2 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ดื่มน้ำน้อยอาจทำให้แก่เร็วขึ้น

ทีมงานวิจัยระบุว่า ระดับโซเดียมในเลือดที่เป็นปกติจะอยู่ระหว่าง 135-146 มิลลิโมลต่อลิตร (mmol/l) และพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีระดับโซเดียมเกิน 142 มิลลิโมลต่อลิตร มีโอกาสเป็นโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น 39% และมีสัญญาณร่างกายแก่กว่าอายุจริง (หรือที่เรียกว่าอายุทางชีวภาพ) มากถึง 50% อีกด้วย ยิ่งอายุทางชีวภาพสูง ก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นอกจากนี้งานวิจัยยังชี้ว่า "ภาวะขาดน้ำ" เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ระดับโซเดียมสูง ดังนั้น การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ ทีมวิจัยยังได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณโซเดียมในเลือดกับ "อายุตามเซลล์" ซึ่งประเมินผ่านปัจจัยบ่งชี้สุขภาพ 15 อย่าง เช่น ความดันโลหิต ตัวบนช่วงหัวใจบีบตัว คอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด ซึ่งช่วยให้มองภาพรวมว่าระบบต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนทั้งหัวใจและหลอดเลือด ปอด ระบบเมตาบอลิซึม ไต และภูมิคุ้มกัน ทำงานได้ดีเพียงใด และยังพิจารณาปัจจัยอื่นๆ เช่น อายุ เชื้อชาติ เพศ ประวัติการสูบบุหรี่ และโรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 2 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ดร.นาตาเลีย เนนะว่า "ผู้ที่มีระดับโซเดียมในเลือดสูง 142 มิลลิโมลต่อลิตร (มม./ล.) ขึ้นไป ควรประเมินปริมาณน้ำที่ดื่ม" และเสริมว่า คนส่วนใหญ่สามารถเพิ่มปริมาณน้ำที่ดื่มได้อย่างปลอดภัย โดยน้ำเปล่าเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด นอกจากนี้ ผลไม้ น้ำผลไม้ และผักบางชนิดก็มีน้ำมากเช่นกัน สถาบันการแพทย์แห่งชาติของสหรัฐฯ แนะนำว่า ผู้หญิงควรดื่มน้ำประมาณ 6-9 แก้ว (1.5-2.2 ลิตร) ต่อวัน ส่วนผู้ชายควรดื่มน้ำ 8-12 แก้ว (2-3 ลิตร) ต่อวัน

วิธีทำให้ตัวเองไม่ขาดน้ำ

ถึงแม้ร่างกายเราจะเปลี่ยนแปลงตามวัยไปบ้าง แต่ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า เราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ อย่างเรื่อง "โซเดียม" ในอาหาร รับประทานเค็มมากเกินไปก็ไม่ดี เพราะนอกจากจะทำให้เราขาดน้ำแล้ว การรับโซเดียมมากๆ ยังเสี่ยงต่อความดันโลหิตต่ำ โรคหัวใจ และน้ำหนักตัวเพิ่มอีกต่างหาก ทางออกง่ายๆ ที่ช่วยดูแลสุขภาพเราไปยาวๆ เลยคือ "ลดเค็ม" และ "ดื่มน้ำให้พอ"



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 2 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

เพื่อให้แน่ใจว่าคุณดื่มน้ำเพียงพอแล้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจาก Nebraska Medicine University Health Center แนะนำเคล็ดลับง่ายๆ คือ ให้ดื่มน้ำเปล่าสักแก้วตั้งแต่ตื่นนอน และก่อนมื้ออาหารทุกมื้อ ถ้าไม่ค่อยชอบน้ำเปล่า ลองเลือกเป็นน้ำโซดาหรือ Sparkling water ที่ผลิตจากแหล่งน้ำแร่ตามธรรมชาติ (น้ำพุ) มีความบริสุทธิ์มากกว่า รสชาติดีกว่าโซดา ซึ่งได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบัน สามารถใช้ดื่มให้ความสดชื่น โดยในน้ำจะมีสารแคลเซียม โพแทสเซียม และแมกนีเซียมซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายตามธรรมชาติอยู่แล้วโดยไม่ต้องปรุงแต่งใดๆ เพิ่ม ซึ่งจะช่วยเติมน้ำให้ร่างกายได้ดีกว่าน้ำอัดลมหรือกาแฟที่มีคาเฟอีน ทั้งยังเป็นยาลดปัสสาวะ ทำให้เสี่ยงต่อการขาดน้ำได้ง่าย โดยทั่วไป ผู้ชายควรดื่มน้ำประมาณ 16 แก้วต่อวัน ส่วนผู้หญิงประมาณ 11 แก้ว เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ระบบร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 2 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

แม้ว่ากระบวนการแก่ชราเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การดื่มน้ำให้เพียงพอถือเป็นเคล็ดลับดี ๆ ในการดูแลสุขภาพและยืดอายุขัยได้อย่างทรงพลัง ลองเช็กตัวเองดูสิว่า คุณหยิบน้ำเป็นสิ่งแรกหลังตื่นนอนและก่อนมื้ออาหารหรือไม่ คุณเลือกน้ำเปล่าก่อนน้ำหวานรสจัดไซ้ใหม่ ทุกก้าวเล็กๆ ในการดื่มน้ำอย่างเหมาะสมล้วนส่งผลดีทั้งสิ้น อยากชะลอวัยเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยเคล็ดลับเหล่านี้ อย่างเช่น

- พกขวดน้ำติดตัวตลอดวัน
- เต็มเลมอนหรือส้มสักชิ้นลงในน้ำเพื่อเพิ่มรสชาติ
- เลือกผลไม้ผักใบเขียวที่อุดมไปด้วยน้ำเป็นของว่าง
- ลดการใช้เครื่องปรุงรสสำเร็จรูป
- เลือกอาหารสดแทนอาหารสำเร็จรูป
- อ่านฉลากโภชนาการ เลือกอาหารที่มีโซเดียมต่ำ
- ลองใช้น้ำมะนาว แทนเกลือ เพิ่มรสชาติให้กับอาหาร