

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินผักผลไม้ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ร้องเล่นการละเล่นเด็กไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ ช่วงหน้าร้อน ประชาชน ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘-๑๐ แก้วต่อวัน คลายร้อนเพิ่มน้ำ ให้กับร่างกาย และกินผักผลไม้ใกล้ตัว อุดมไปด้วยน้ำ เช่น แตงกวา คื่นช่าย มะเขือเทศ แตงโม มะละกอ ฝรั่ง และสัระแห่น ช่วยป้องกันร่างกาย ขาดน้ำ

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผย ว่า ช่วงหน้าร้อนอาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำรู้สึกอ่อนเพลีย เกิดภาวะ ขาดน้ำได้ การป้องกันจึงควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘-๑๐ แก้วต่อวัน และกินผัก ผลไม้ ที่เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารต้าน อนุมูลอิสระ ซึ่งผักและผลไม้หลายชนิดเป็นที่คุ้นเคยหรือกินกันเป็นประจำ อยู่แล้ว อุดมไปด้วยน้ำสูงถึงร้อยละ ๘๐ ช่วยลดความร้อนและทำให้ ร่างกายสดชื่น ช่วยทดแทนน้ำในร่างกาย ที่สูญเสียไปเนื่องจากอากาศร้อน ได้เป็นอย่างดี มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ช่วยลด การอักเสบจากการเผาไหม้ของแสงแดดในหน้าร้อน ช่วยปกป้องผิวและ

สายตาจากการถูกทำลายจากแสงแดด ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่ ๑) แดงกว่า ๒) ค่ะน้ำ ๓) มะเขือเทศ ๔) แดงโม ๕) มะละกอ ๖) ฝรั่ง และ ๗) สาระแห่น ช่วยบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน

อธิบดีกรมอนามัย กล่าวต่อว่า ควรเลือกกินผักและผลไม้มากกว่าดื่ม น้ำผลไม้เพื่อให้ได้รับใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและชะลอการดูดซึมน้ำตาล ลดการสะสมของคอเลสเตอรอล แต่การกินผลไม้ต้องระวังเรื่อง น้ำตาลในผลไม้ ควรเลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด ในปริมาณ วันละ ๓-๕ ส่วน ของชนิดผลไม้ เช่น แดงโม ๖ ชิ้นคำต่อ ๑ มื้อ ส้ม ๑ ลูกต่อ ๑ มื้อ หรือฝรั่งครึ่งลูกต่อ ๑ มื้อ และควรกินผักอย่างน้อยมื้อละ ๒ ทัพพี สำหรับในช่วงหน้าร้อนผู้คนนิยมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน หากต้องการ ดื่มน้ำหวาน ควรเลือกดื่มน้ำผักผลไม้สดจากธรรมชาติ น้ำผลไม้สำเร็จรูป ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่การดื่มน้ำผลไม้ก็จะได้รับน้ำตาลสูงกว่าผลไม้สด เพราะจะมีโอกาสกินในปริมาณมากกว่า จึงควรเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำสมุนไพร ชา กาแฟ หากเลี่ยงเครื่องดื่ม รสหวานไม่ได้ขอให้เลือกสูตรหวานน้อยหรือสั่งหวานน้อย งดเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์เพราะจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว เหงื่อออกปัสสาวะบ่อย เกิดการขับน้ำออกจากร่างกายมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำโดยไม่รู้ตัว

ที่มา : กรมอนามัย