

ดื่มน้ำในหน้าร้อนอย่างไร ไม่ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

1

โดยปกติควรดื่มน้ำ
อยู่ที่ประมาณ 6-8 แก้ว
หรือประมาณ 1.2 ลิตร/วัน



2



ถ้าอากาศร้อนขึ้น
หรือออกกำลังกายมา
ให้เพิ่มปริมาณน้ำดื่ม
จากปกติอีก
1.5-2.5 แก้ว/วัน

3



สูตรคำนวณ
ปริมาณการดื่มน้ำ
ตามน้ำหนักตัวคือ
น้ำหนักตัว x 2.2x30/2
= ปริมาณน้ำ (มล.)
ที่ต้องดื่ม/วัน

4



ไม่ควรดื่มน้ำ
หลายแก้วติดต่อกัน
และไม่ควร
ดื่มเร็วเกินไป

5



การดื่มน้ำ 1 แก้ว
ทันทีหลังตื่นนอน
ร่างกายได้รับ
ประโยชน์มากที่สุด

6



ไม่ดื่มน้ำเกินครึ่งแก้ว
ก่อนรับประทานอาหาร
15 นาที หรือหลังอาหาร
ภายใน 45 นาที
ช่วยป้องกันไม่ให้
ระบบย่อยทำงานหนัก

7



ควรจิบน้ำ
ในปริมาณน้อย
แต่ตลอดทั้งวัน
จะเป็นผลดี
ต่อร่างกายมากกว่า
ดื่มรวดเดียว
ในปริมาณมาก

8



ไม่ดื่มน้ำเย็นจัด
ในสภาพแวดล้อม
ที่อากาศเย็นจัด

9



ไม่ดื่มน้ำเกิน 2 แก้ว
เมื่ออยู่ในสภาพ
เหนื่อยจัด
หรือตอนที่ร่างกาย
เสียเหงื่อมาก

10



ไม่ควรดื่มน้ำ
และกินข้าวไปพร้อมกัน
จะส่งผลให้ระบบย่อย
ทำงานไม่เต็มที่