

## แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ตื่นน้ำหลังจากตื่นนอนอย่างน้อย 500 ซีซี และดื่มทุก ๆ ชม.ละ 500 ซีซี ในช่วง 04.00 – 20.00

น. ช่วยให้สุขภาพดี

---

ลิงก์ข่าว :

[https://www.facebook.com/HealthfarmclubThailand/posts/pfbid02v8zqLAnVo5AQC6iCXsNiJoiN8x3JxLDBQcAQwFfihbnfEfcYz3JHnke7jU7uWCEI?\\_rdc=2&\\_rdr](https://www.facebook.com/HealthfarmclubThailand/posts/pfbid02v8zqLAnVo5AQC6iCXsNiJoiN8x3JxLDBQcAQwFfihbnfEfcYz3JHnke7jU7uWCEI?_rdc=2&_rdr)

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ร่างกายประกอบด้วยน้ำกว่า 60% การได้รับน้ำอย่างเพียงพอจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่การได้รับในปริมาณที่มากเกินไปก็อาจทำให้เกิดผลเสียแทน เช่น เซลล์บวม ไตทำงานหนักเนื่องจากการขับน้ำจำนวนมาก เป็นต้น การบริโภคน้ำในแต่ละบุคคลอาจจะไม่เท่ากัน โดยขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยเช่น เพศ อายุ กิจกรรม หรือแม้กระทั่งสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่อาศัย เป็นต้น อาการขาดน้ำสามารถสังเกตได้ง่ายๆ ตามอาการดังต่อไปนี้ การกระหายน้ำ ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม ปากแห้ง ผิวหนังแห้ง เป็นต้น แนะนำการดื่มน้ำโดยการดื่มน้อยๆ แทนการดื่มน้ำจำนวนมากครั้งเดียว

เอกสารอ้างอิง : 1. Y. Yamada et al. Variation in human water turnover associated with environmental and lifestyle factors. Science. Vol. 378, November 24, 2022, p. 909. Doi: 10.1126/science.abm8668.

2. <https://www.sciencenews.org/article/how-much-water-should-you-drink> เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นายวรภัสร์ แป้นจันทร์

ตำแหน่ง : นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-9687619

วันที่ตรวจสอบ : 3 ก.พ. 66

