

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว น้ำอุ่นกับน้ำเย็นดื่มแบบไหนดีกว่ากัน

ลิงก์ข่าว : <https://www.tiktok.com/@aunglangkana/video/7170269104329346331>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : โดยปกติร่างกายคนเราจะมีอุณหภูมิอยู่ที่ 37 °C การดื่มน้ำเย็น หรือทานอาหารที่เย็นจัดร่างกายจะตอบสนอง โดยทำให้หลอดเลือดในช่องปากหดและคลายตัวอย่างรวดเร็ว หลอดเลือดจะไปกระตุ้นให้ปวดจี๊ดไปที่สมอง วิธีแก้ไขคือหยุดดื่มน้ำเย็นทันทีหรือดื่มน้ำอุ่นตาม ทำให้เส้นเลือดที่หดเกร็งอยู่เกิดการคลายตัว อาการจะค่อย ๆ หายไป ส่วนน้ำอุ่นอุณหภูมิที่เหมาะสมในการดื่มประมาณ 50 องศา หรือต่ำกว่าเล็กน้อย จึงถือเป็นอุณหภูมิที่พอดีกับอุณหภูมิของร่างกาย ควรเลือกน้ำดื่มที่มีคุณภาพสะอาดปราศจากสิ่งปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่เป็นน้ำที่ร้อนมากหรือเย็นจัด ถ้าเป็นน้ำอุ่น ๆ เล็กน้อย ควรดื่มในตอนเช้าจะทำให้การขับถ่ายดีขึ้น ลำไส้สะอาด การดื่มน้ำที่สะอาดและเพียงพอจะทำให้ระบบต่าง ๆ ได้รับการกระตุ้นและพร้อมที่จะทำงาน ส่งผลให้เลือดไม่ข้น การไหลเวียนเป็นไปได้ง่าย หัวใจไม่ทำงานหนัก ไม่เหนื่อยง่าย หัวใจเป็นปกติ นัยน์ตาสดใสไม่มีเส้นเลือดแดงกล้า ลดปัญหาร้อนในปาก การขับถ่ายของเสียสะดวก ท้องไม่ผูก และควรดื่มน้ำสะอาดประมาณวันละ 6-8 แก้ว

เอกสารอ้างอิง :

1. พูลสุข เจนพานิชย์ วิสุทธิพันธ์. อาการปวดหัวจี๊ดหลังดื่มน้ำเย็นจัดคืออะไร มีวิธีแก้อย่างไร [อินเทอร์เน็ต]. 5 เมษายน 2560. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล [เข้าถึงเมื่อ 10 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://bit.ly/3ZQGYhQ>
2. อังสนิ มีศรีสุข. ดื่มน้ำอุ่นวันละนิด ชีวิตคุณจะเปลี่ยนไป. [อินเทอร์เน็ต]. 21 พฤษภาคม 2562. คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 10 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://pt.mahidol.ac.th/knowledge/?p=1162>
3. กรมอนามัย เผย น้ำดื่ม ดื่มให้พอเพียง ดีต่อสุขภาพ. [อินเทอร์เน็ต]. 24 พฤศจิกายน 2563. ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย. [เข้าถึงเมื่อ 10 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://bit.ly/3JDJd33>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4337

วันที่ตรวจสอบ : 10 มี.ค. 66