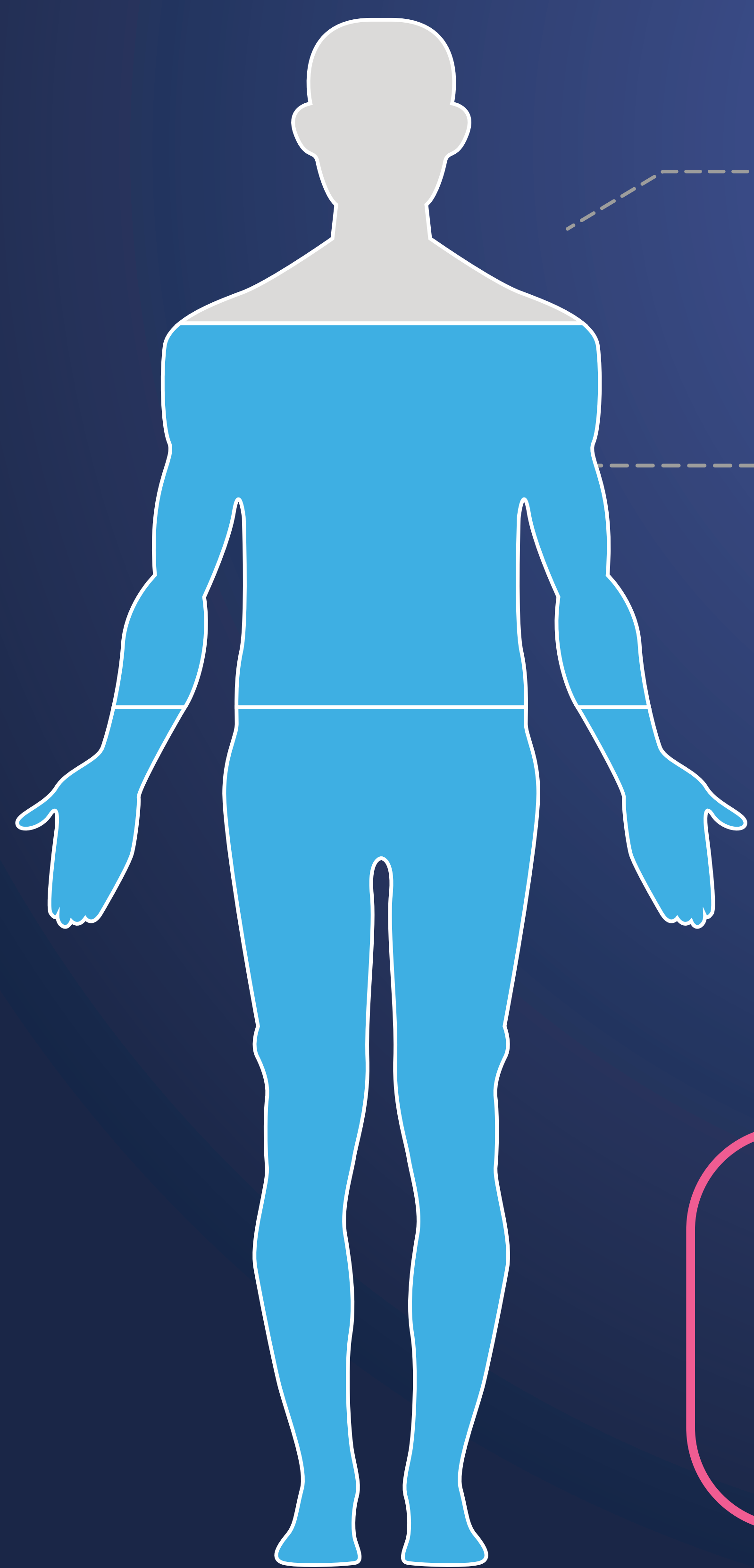




# ก่อน ระหว่าง หลัง วิ่ง

ควรดื่มน้ำ  
อย่างไร?



ร่างกายมีน้ำเป็นองค์ประกอบ  
ประมาณ 2 ใน 3 ของร่างกาย

มีประโยชน์ในการ  
ส่งเสริมการทำงานในร่างกาย เช่น



ระบบหายใจ



ระบบหัวใจ  
และหลอดเลือด



ระบบการเผาผลาญ  
ระบบการย่อยอาหาร

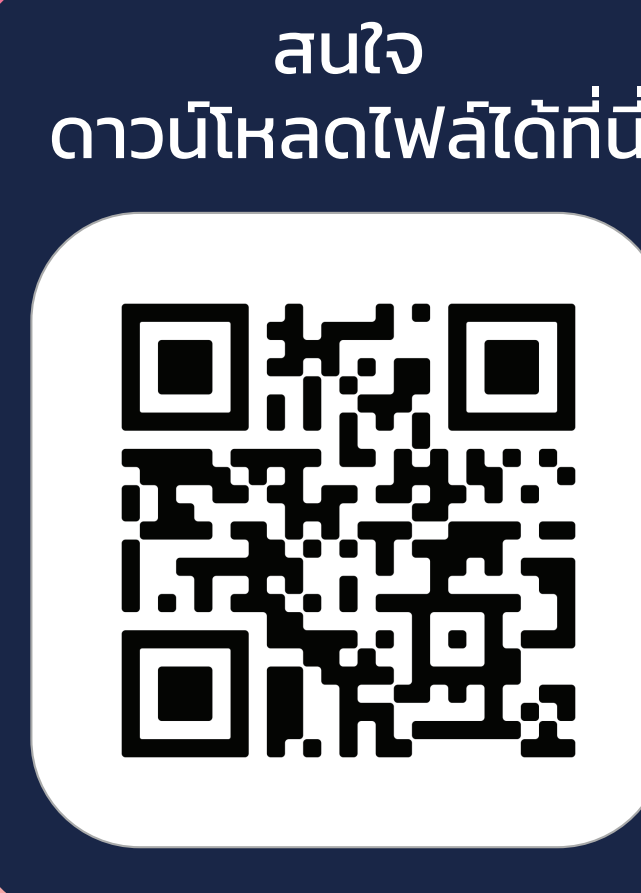


ร่างกายจะได้รับน้ำจาก  
การดื่มน้ำจากอาหาร  
และเครื่องดื่มต่างๆ



น้ำจะถูกขับออกทางเหงื่อ  
และปัสสาวะ โดยเลือดจะเข้าไป  
ฟอกของเสียที่ไต และจะขับถ่าย  
ออกมาเป็นปัสสาวะนั้นเอง

ซึ่งในแต่ละวันร่างกายต้องสูญเสียน้ำประมาณ 2.5 ลิตร ทางปัสสาวะ เหงื่อ ลมหายใจ และอุจจาระ  
เราจึงต้องดื่มน้ำทดแทนประมาณ 1.5-2 ลิตรเพื่อให้เพียงพอต่อวัน ในกรณีที่มีการเสียเหงื่อมากกว่าปกติ  
เช่น ออกกำลังกายหนัก ควรพิจารณาการทดแทนน้ำให้ได้รับมากกว่าปกติตามไปด้วย



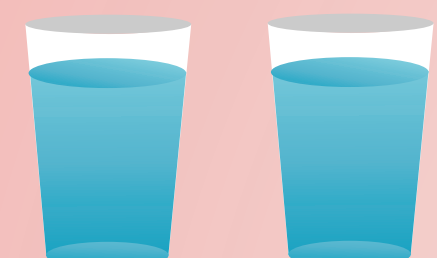
## ควรดื่มน้ำตอนไหน?

**\*สำคัญมาก\***

เทคนิคที่ดีที่สุด คือ การจิบน้ำเมื่อรู้สึกกระหายน้ำ

### 1 ก่อนวิ่ง

จิบน้ำ 1-2 แก้ว  
อย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนวิ่ง



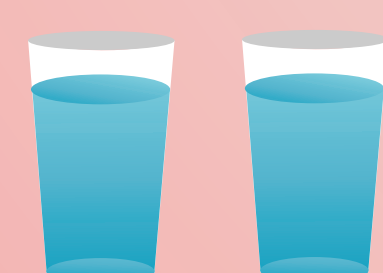
### 2 ระหว่างวิ่ง

จิบน้ำ ณ จุดพักแจกน้ำที่สนามเตรียมไว้ให้ หรือ  
ทุก ๆ 30 นาที ในการวิ่ง



### 1 หลังวิ่ง

จิบน้ำ 1-2 แก้ว  
ให้พอรู้สึกดับกระหาย สดชื่น



### เมื่อร่างกายขาดน้ำ

อวัยวะต่าง ๆ ทำงานไม่ได้ประสิทธิภาพ  
แต่ร่างกายก็จะไม่ส่งสัญญาณให้ทราบทันที  
จะค่อยๆ แสดงอาการ เช่น



รู้สึกกระหายน้ำ อ่อนเพลีย อ่อนแอ และไม่สบาย

นอกจากนี้ยังพบว่าในฤดูร้อนที่มีอากาศร้อนมาก ๆ แดดจัด ๆ มักทำให้หลายคนมีอาการขาดน้ำเฉียบพลัน  
ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่เนื่องจากเสียเหงื่อมาก และต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่  
มีอุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน และเมื่อร่างกายขาดน้ำอาจเกิดตะคริวขึ้นระหว่างการวิ่ง ซึ่งอาจเป็นอันตราย  
ต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ร่างกายเหนื่อยล้า อ่อนเพลียอย่างฉับพลัน

การใช้ Sport drink เครื่องดื่มเกลือแร่ จะสามารถช่วยให้ร่างกายรับน้ำได้ดีขึ้น  
เทคนิค คือ การใช้วิธีจิบเครื่องดื่มเกลือแร่สลับกับน้ำเปล่า หรือเจือจางลดความเข้มข้น  
หากเป็นเกลือแร่ชนิดเข้มข้น

## FUN FACT

### 1. รู้หรือไม่ ว่าเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกิดภาวะขาดน้ำได้ง่าย

### 2. รู้หรือไม่ ว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ในท้องตลาด ส่วนมากจะเป็น hypertonic

ดังนั้นควรดื่มอย่างระมัดระวัง (อ้วน)

### Sport drink คืออะไร

Sport drink เป็นเครื่องดื่มที่มีการผสมน้ำตาลและเกลือแร่  
เพื่อชดเชยการเสียเหงื่อจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา  
เนื่องจากเหงื่อที่ออกมาจากร่างกาย ประกอบด้วยน้ำและเกลือแร่  
หากไม่มีการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่ชดเชย  
เข้าไป อาจทำให้เกลือแร่ในเลือดผิดปกติ และเป็นอันตรายต่อ  
สุขภาพ นอกจากนี้ยังมีน้ำตาล ซึ่งทำหน้าที่ให้พลังงานในระหว่าง  
ออกกำลังกายหรือฟื้นฟูพลังงานหลังออกกำลังกายได้เช่นกัน

### เครื่องดื่มเกลือแร่

แบ่งตามความเข้มข้นออกเป็น 3 ประเภท

#### 1 ความเข้มข้นต่ำ (Hypotonic)

- มีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบ <4%
- เหมาะสำหรับการออกกำลังกายระยะเวลานาน
- ซึ่งมีการเสียเหงื่อปริมาณมาก เครื่องดื่มประเภทนี้จะช่วยทดแทนเหงื่อ  
ที่เสียไปได้เป็นอย่างดี

#### 2 ความเข้มข้นพอเหมาะ (Isotonic)

- มีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบ 4-6%
- เหมาะสำหรับการออกกำลังกายระยะเวลานานและมีการเสียเหงื่อปริมาณมาก
- อีกทั้งยังมีน้ำตาลปริมาณมากกว่าประเภทแรก จึงช่วยให้พลังงานในระหว่าง  
การออกกำลังกายได้มากขึ้น

#### 3 ความเข้มข้นสูง (Hypertonic)

- มีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบ 6-10%
- เหมาะสำหรับการออกกำลังกายในเวลาไม่นาน แต่มีการใช้พลังงานมาก
- เช่น การออกกำลังกายหนักสลับเบา การเล่นกีฬา เป็นต้น
- เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง จึงสามารถให้พลังงานได้มากและรวดเร็ว
- ไม่เหมาะสำหรับการดื่มเพื่อชดเชยเหงื่อที่เสียไป เพราะความเข้มข้นที่สูง  
ทำให้ร่างกายต้องมีการดึงน้ำออกมาในลำไส้เพื่อเจือจาง ก่อนที่จะดูดซึม  
น้ำตาลและเกลือแร่เข้าไป ดังนั้นอาจพบว่ายิ่งดื่มเครื่องดื่มประเภทนี้มากเท่าไร  
กลับกลายเป็นยิ่งมีอาการกระหายน้ำมากขึ้น

#### เอกสารอ้างอิง

Maughan, R. J., & Murray, R. (2000). Sports drinks:  
basic science and practical aspects. CRC Press.

#### คณะผู้จัดทำ

ส่วนเนื้อหา: วรรณษา เตชะสุขถาวร, สมภกร โชติศรีล้อมหา, ญาณิศา พุ่มสุกัณณ์, ธนภัต แซ่เล่า และกนิษฐา จตุรวิทย์  
ส่วนออกแบบสิ่งพิมพ์: ธีรณัฐรัตน์ ภักดิ์ศรีสุกุล  
โดย สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย