

MATICHON INFORMATION CENTER		Subject Heading :
Source :	มติชนสุดสัปดาห์	51400884
Date :	15 ส.ค. 2551 Page : 46	No :

# ตีมน้ำ 8x8 เป็นประโยชน์?



อาการสมอบ

วีรกร ศรีเศศ

46

ต

ตั้งแต่เด็กๆ ตอนที่เราเรียนวิชาสุขศึกษา เราถูกสอนให้ตีมน้ำมากๆ วันละหลายแก้ว อย่างไรก็ตาม วิชาการในโลกตะวันตกปัจจุบันยังถกเถียงกันไม่จบว่าคำสอนนี้ถูกต้องจริงหรือไม่ กลุ่มหนึ่งบอกว่าบุคคลหนึ่งควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้วเพราะจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง แต่ก็มีอีกกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยกับการกินน้ำมาก และท่ามกลางข้อถกเถียงนี้ มีภูมิปัญญาตะวันออกที่ระบุว่าตีมน้ำมากๆ นั้นเป็นของดี เราจะเชื่อใครกันดี

ล่าสุดในสังคมตะวันตกเห็นว่าข้อเสนอให้ตีมน้ำ 8 แก้วต่อวันเป็นเรื่องที่เข้าใจกันไปผิดๆ ทางวงการแพทย์ หนังสือและบทความทางการแพทย์จำนวนมากระบุว่าไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่บอกได้ว่าการดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน (แก้วละ 8 ออนซ์หรือ 237 มิลลิลิตร รวมกันตกประมาณ 2 ลิตร) จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เช่น เร่งการลดน้ำหนัก ลดสารพิษในร่างกาย แก้อ่อนเพลียงอก แก้อ่อนเพลียงอก และเหนื่อยอ่อนแรง เร่งฟื้นจากเป็นไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ ฯลฯ

พูดง่ายๆ ก็คือ แพทย์ตะวันตกปัจจุบันเห็นว่า 8x8 (8 แก้ว แก้วละ 8 ออนซ์) ไม่เข้าท่าและเป็นคำแนะนำที่ไม่ถูกต้อง ใดๆ ก็ดี ข้อเสนอแบบนี้ยังไม่จบลงตัว

ใน 6-7 ปีที่ผ่านมา มีงานศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ที่มีชื่อ เช่น The New England Journal of Medicine หรือ The American Journal of Epidemiology ที่สนับสนุนการดื่มน้ำมาก บทความหนึ่งในวารสารแรกข้างต้นในปี 1999 มาจากการศึกษาชาย 48,000 คน ช้าเวลา 10 ปี พบว่าความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะลดลงร้อยละ 7

มีงานศึกษาอื่นพบว่า ยิ่งตีมน้ำจะยิ่งทำให้โอกาสที่เนื้องอกในลำไส้ใหญ่ที่พร้อมจะพัฒนาเป็นมะเร็งต่อไปน้อยลง นอกจากนี้ มีงานศึกษาหญิง 20,000 คน ที่ตีพิมพ์ในวารสารฉบับหลังที่กล่าวข้างต้น พบว่าหญิงที่ดื่มน้ำอย่างน้อย 5 แก้วต่อวัน มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายแรงเกี่ยวกับหัวใจลดน้อยลงร้อยละ 41 และสำหรับผู้ชาย ความเสี่ยงในเรื่องเดียวกันจะลดลงร้อยละ 51 เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ดื่มน้ำเพียงวันละ 2 แก้ว

อย่างไรก็ดี ความไม่เชื่อในเรื่องการดื่มน้ำ 8x8 มาจากงานศึกษาสำคัญของ Heniz Valtin จาก Dartmouth Medical School ในวารสาร The American Journal of Physiology ในปี 2002 และจากการสรุปงานศึกษาต่างๆ ในอดีตของเขา ข้อเสนอสรุปก็คือ การศึกษาทั้งหมดมิได้สนับสนุนการดื่มน้ำ 8x8 สำหรับทุกคน ยกเว้นเฉพาะผู้ที่มีทางน้ำที่ว่าจะเป็นโรคเหล่านั้นเท่านั้น

ในปัจจุบันถึงแม้เวลา 6 ปีจะผ่านไป เขาก็ยืนยันว่ายังไม่เคยเห็นรายงานทางวิทยาศาสตร์ฉบับใดที่ไม่เห็นด้วยกับข้อสรุปของเขา การไม่สนับสนุนไอเดีย 8x8 ถูกยืนยันอีก





## น้ำจืดอาหารสมอง

To make your children capable of honesty is the beginning of education.

John Ruskin

(นักปรัชญา และนักปฏิรูปชาวอังกฤษ ; 1819-1900)

การทำให้ลูกสามารถที่จะมีความซื่อสัตย์สุจริตได้ คือ จุดเริ่มต้นของการศึกษา

ครั้งในบทนำของวารสาร Journal of The American Society of Nephrology ในเดือนเมษายนปีนี้ โดยไม่เชื่อว่าน้ำจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีในร่างกาย (ตามที่พวกลดน้ำหนักแนะนำ) ลดไมเกรน และเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังผิวหนัง

บทนำสรุปว่า ไม่มีหลักฐานชัดเจนว่ามีประโยชน์จากการดื่มน้ำเพิ่มขึ้น แต่ก็ยอมรับว่าไม่มีหลักฐานชัดเจนเช่นกันว่าการดื่มน้ำไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

ในวงวิชาการเมื่อมีฟากหนึ่งเห็น ว่า 8x8 ไม่เข้าท่า ก็ยังมีผู้ไม่เชื่อและพยายามหักล้าง มีความเห็นจากแพทย์ว่า การรอให้รู้สึกทิวน้ำก่อนจึงดื่มเป็นโศกนาฏกรรมทางการแพทย์ เพราะเมื่อรู้สึกทิวน้ำก็แสดงว่าได้เกิดสภาวะขาดน้ำ (dehydration) ขึ้นแล้วในร่างกายร่างกายต้องการน้ำวันละ 2 ลิตร (ไอเดีย 8x8) โดยไม่นับน้ำจากกาแฟ

บางคนก็บอกว่าน้ำ 2 ลิตรตั้งว่า นับรวมน้ำจากอาหาร (ขนมปังขาว 1 แผ่น มีน้ำอยู่ร้อยละ 30) ผัก ผลไม้ ฯลฯ เข้าไปด้วย เพราะมันเข้าไปทดแทนปริมาณน้ำที่เราสูญเสียในแต่ละวัน

ไม่ใช่ฝรั่งว่าอย่างไรแล้วเรื่องก็จะจบเพียงแค่นั้น ยังมีภูมิปัญญาที่โลกไม่รู้จัก และถึงรู้จักก็ยังไม่ค่อยอธิบายทางวิทยาศาสตร์อย่างลึกซึ้งอีกมากมาย โดยเฉพาะจากตะวันออก เช่น จากจีน และอินเดีย ตัวอย่างเช่น การฝังเข็ม การนวด การนั่งสมาธิ ฯลฯ และเรื่องการบริโภคน้ำ

คุณไพศาล พิษมงคล อดีตสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับประโยชน์จากการดื่มน้ำและจ่ายแจกฟรีนับหมื่นเล่มในหลายปีที่ผ่านมา

ไอเดียนั้นง่าย ๆ ให้นำน้ำบริสุทธิ์ (น้ำต้มก็ได้) ทันทดื่มนอนเช้าทุกวัน วันละ 1-2 ลิตร และจะเกิดประโยชน์มหาศาลแก่สุขภาพ คุณไพศาลเขียนเล่าว่า สิ่งนี้เป็นภูมิปัญญาของจีนมานับพันปี และเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่สุขภาพ ผมอ่านแล้วก็คล้อยตามและได้ลงมือปฏิบัติ

ผมดื่มน้ำวันละลิตรกว่าๆ ทันทดื่มนอนทุกเช้า โดยได้ทำมากกว่า 8 เดือนแล้ว ผมรู้สึก

ด้วยตนเองว่า ระบบขับถ่ายดีมาก ทันทดื่มน้ำถึงห้องภายใน 5 นาทีระบบขับถ่ายของเสียก็ทำงาน ผมรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายโดยทั่วไปดี อาการท้องผูกประจำหายไป ต้องขอขอบคุณคุณไพศาล พิษมงคล อย่างยิ่ง

ไม่ว่าทั้งสองฝ่ายของไอเดีย 8x8 จะว่าอย่างไรก็ตามที่ ผมรับฟังและเคารพความเห็นของทั้งสองฝ่าย แต่ก็ไม่เห็นมีใครบอกเลยว่าการดื่มน้ำ 2 ลิตรต่อวันเป็นผลเสีย มีแต่ถกเถียงกันว่าจะเป็นประโยชน์เพียงใดเท่านั้น เมื่อผมทดลองกับตัวเองแล้วเห็นว่าเป็นผลดี ผมก็จะกระทำ 8x8 ต่อไป เพราะผมเชื่อในสิ่งที่เกิดเป็นผลขึ้นกับตัวผมเอง

ผมจะให้เขาถกเถียงกันต่อไปว่า 8x8 ดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่ ระหว่างนี้ผมก็จะกินน้ำอย่างมกๆ ต่อไป ถ้าผมมีควมขอยุติข้อสรุปซึ่งก็อาจมีคนแย้งอีก ผมอาจตายไปก่อนก็ได้ด้วย

โรคต่างๆ ที่น้ำอาจช่วยได้ อย่างนี้เรียกว่า "ดับเบิลเชลา" จนเสียโอกาส

คำไม่สุภาพของ "ดับเบิลเชลา" ก็คือ "ดับเบิลโง่" หนึ่ง โง่เพราะมัวแต่รับฟังความเห็นจากการแพทย์ของโลกตะวันตกโดยละเลยสิ่งที่เป็นภูมิปัญญาใกล้บ้าน โง่ที่สองก็คือ มัวแต่คอยข้อสรุปซึ่งอย่างไรเสียก็ไม่มีวันมีข้อสรุปที่ไม่มีใครโต้แย้งอย่างแน่นอน

มีคนพยายามทำให้พวกเราเป็นคน "ดับเบิลโง่" หรือ "ทริเบิลโง่" อยู่ตลอดเวลาด้วยข้ออ้างสารพัดเพื่อช่วยลูกพี่อย่างไม้อายตัวเองและฟ้าดิน เพราะเขาคิดว่าพวกเรากินแกลบ ถ้าไม่เชื่อคอยดูตอนเปิดสภาต้นสิงหาคมนี้สิครับ อย่าลืมว่าพวกเราไม่มีอิทธิฤทธิ์แฝงกันไม่น้อย ถ้าไปโดนต้อนนี้เข้าหาสองขามันจะทำงานเดินไปรวมกัน ●