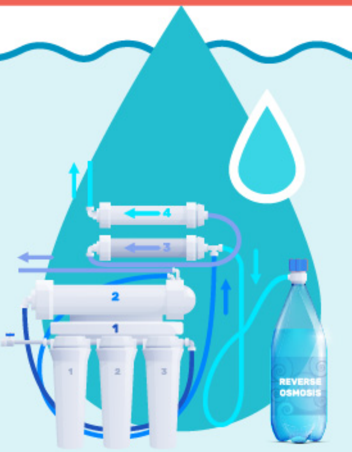
มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

health hack

3 ความเชื่อเรื่องน้ำดื่ม จริงหรือไม่

health hack

ดื่มน้ำ RO ทำให้สุขภาพดี	ดื่มน้ำด่างป้องกันมะเร็งได้	ดื่มน้ำมนต์รักษาโรค
		
น้ำ RO หรือน้ำที่ผ่านการกรอง ด้วยระบบรีเวอร์สออสโมซิส	น้ำด่างหรือน้ำอัลคาไลน์ คือ น้ำที่มีสภาพเป็นด่าง (ค่าแสดงความเป็นกรด-เบส สูงกว่า 7)	น้ำมนต์มีหลายรูปแบบ ซึ่งมีทั้งอันตรายและไม่อันตราย
ดื่มได้ แต่ไม่ควรดื่มติดต่อกัน เป็นเวลานาน เนื่องจากไม่มีแร่ธาตุ ร่างกายอาจขาดแร่ธาตุที่จำเป็นได้	ผลต่อร่างกายไม่ต่างจากน้ำปกติ จึง**ไม่จำเป็นต้องดื่ม**	**ไม่ควรดื่ม**น้ำมนต์ เพราะอาจมีสารปนเปื้อน เช่น น้ำที่ตักมาจากแหล่งธรรมชาติ หรือน้ำที่ผสมน้ำตาเทียน
ไม่ทำให้สุขภาพดีกว่าดื่มน้ำปกติ	**ไม่สามารถป้องกันมะเร็งได้**	**ไม่ได้ช่วยรักษาโรค และควรคำนึงถึงความสะอาด**

LINE Ramathibodi

RAMA CHANNEL

ผศ. นพ.สหภูมิ ศรีสุมะ สาขาวิชาเภสัชวิทยาและพิษวิทยาคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics