

รู้ก่อนดื่ม “น้ำมะพร้าว” อาจไม่เหมาะกับคน 5 กลุ่มนี้



น้ำมะพร้าว เครื่องดื่มจากธรรมชาติที่ให้ความสดชื่น แต่รู้หรือไม่ว่าน้ำมะพร้าวอาจไม่ใช่ทุกคนที่ดื่มได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพบางประเภท เพราะความหวานตามธรรมชาติของน้ำมะพร้าว และอิเล็กโทรไลต์ในน้ำมะพร้าว อาจกระทบต่อร่างกายมากกว่าที่คิด

ผู้ป่วยเบาหวาน

แม้ว่าน้ำมะพร้าวจะมีน้ำตาลตามธรรมชาติน้อยกว่าน้ำตาลไม้ แต่ก็ยังส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะเมื่อดื่มเป็นประจำ หรือดื่มในปริมาณมาก ผู้ป่วยเบาหวานจึงควรจำกัด หรือหลีกเลี่ยง และควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภคเพื่อหาปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพ

ผู้ที่มีแนวโน้มแพ้อาหาร

แม้จะพบได้น้อย แต่อาการแพ้ น้ำมะพร้าวสามารถเกิดขึ้นได้ และอาจรุนแรงถึงขั้นแอนาฟิแล็กซิส หากมี

ประวัติแพ้อาหาร หรือไวต่อสารก่อภูมิแพ้ ควรระวัง หรือควรสังเกตอาการหลังดื่มน้ำมะพร้าว

ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไต

น้ำมะพร้าวมีโพแทสเซียมสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำหรับผู้ป่วยโรคไต เนื่องจากไตอาจไม่สามารถกรองโพแทสเซียมส่วนเกินออกได้ ส่งผลให้เกิดภาวะโพแทสเซียมสูงในเลือด ซึ่งอันตรายต่อหัวใจ

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและทานยา

โพแทสเซียมในน้ำมะพร้าวอาจมีผลกระทบกับยาลดความดันบางประเภท โดยเฉพาะยาที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสมดุลของโพแทสเซียม อาจเสี่ยงเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภค

ผู้ที่ต้องจำกัดอิเล็กโทรไลต์

ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคไตขั้นรุนแรง มักต้องควบคุม

การรับโพแทสเซียม โซเดียม และแมกนีเซียม ซึ่งล้วนมีอยู่ในน้ำมะพร้าว หากบริโภคเกิน อาจทำให้สมดุลอิเล็กโทรไลต์เสียไปได้

น้ำมะพร้าว เป็นเครื่องดื่มที่ดี แต่ไม่ใช่สำหรับทุกคน หากอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ควรหลีกเลี่ยง หรือปรึกษาแพทย์ก่อนดื่ม

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

