

เช็กด่วน! 6 กลุ่มคนไม่ควรดื่มน้ำมะนาว แม้มีประโยชน์มากแต่เสี่ยงอันตรายกว่าที่คิด



น้ำมะนาวเป็นเครื่องดื่มดับกระหายยอดฮิตที่หลายคนหลงรัก แต่รู้หรือไม่ว่าภายใต้ความเปรี้ยวสดชื่นนั้น มีคนบางกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำว่าควร “เสี่ยง” หรือจำกัดการดื่มอย่างเคร่งครัด เพราะกรดธรรมชาติในมะนาวอาจส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างรุนแรง

1. ผู้ที่มีภาวะกรดไหลย้อน หากคุณมีอาการแสบร้อนกลางอก (Heartburn) บ่อยครั้ง การดื่มน้ำมะนาวจะไปกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัว ทำให้กรดในกระเพาะไหลย้อนขึ้นมาได้ง่ายขึ้น แนะนำให้เปลี่ยนไปดื่มน้ำเปล่าหรือชาสมุนไพรแทน

2. ผู้ที่มีปัญหาเรื่องฟันและเคลือบฟัน ระบุว่ากรดในมะนาวมีฤทธิ์กัดกร่อนเคลือบฟัน ทำให้ฟันบาง เสี่ยงต่อการเสียวฟันและฟันผุ เคสเด็ดลบ: หากต้องการดื่มควรใช้หลอดดูดและบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าทันที แต่

“ห้ามแปรงฟันทันที” เพราะจะทำให้เคลือบฟันที่อ่อนตัวเสียหายหนักกว่าเดิม

3. ผู้ที่กำลังรับประทานยาบางชนิด ดร.ซาราห์ วิลเลียมส์ นักโภชนาการจาก King's College London เตือนว่า ผู้ที่ทานยาลดความดัน, ยาขับปัสสาวะ หรือยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs ควรระวัง เพราะกรดมะนาวอาจรบกวนการดูดซึมยาหรือเพิ่มการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร

4. ผู้ป่วยโรคไตในไต ผู้ที่เป็นนิ่วชนิดแคลเซียมออกซาเลตควรจำกัดการดื่ม เนื่องจากมะนาวมีสารออกซาเลตธรรมชาติที่อาจกระตุ้นการตกผลึกของนิ่วได้

5. ผู้ที่มีระบบทางเดินอาหารอ่อนแอ สำหรับผู้ป่วยโรคกระเพาะ หรือโรคลำไส้แปรปรวน (IBS) น้ำมะนาวอาจทำให้เกิดอาการปวดเกร็ง ท้องอืด หรือท้องเสีย หาก

อยากดื่มจริงๆ ควรเจือจางน้ำให้มากๆ และ “ห้ามดื่มตอนท้องว่าง”

6. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำและสมดุลอิเล็กโทรไลต์ มะนาวมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อนๆ หากดื่มมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำจนเป็นตะคริวหรืออ่อนเพลียได้ โดยเฉพาะในนักกีฬาหรือผู้ที่อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน แม้ “น้ำมะนาว” จะมีวิตามินสูงและทำง่าย แต่การบริโภคที่มากเกินไปอาจให้โทษมากกว่าประโยชน์ ควรดื่มในปริมาณที่พอดีเพื่อให้ร่างกายได้รับความสดชื่นอย่างปลอดภัย

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธทาสภิกขุ



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

