

# น้ำอัลคาไลน์น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ

ในยุคสมัยใหม่ คนเราให้ความสนใจกับการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น กับหลากหลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารกันมากขึ้น หรือการสรรหาวิตามินอาหารเสริมต่างๆ มาบำรุงร่างกาย แต่อีกหนึ่งในกระแสสุขภาพที่มาแรงในยุคนี้สำหรับคนรักสุขภาพนั้นคือการเลือกน้ำดื่มที่หลายๆคนเชื่อว่าสามารถเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบเชิงป้องกันไม่ให้อายุ และทำให้มีสุขภาพที่ดี ดังนั้นน้ำอัลคาไลน์ จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ

## น้ำอัลคาไลน์ คืออะไร?

น้ำอัลคาไลน์ หรือน้ำที่มีความเป็นด่างอ่อนๆ คือน้ำที่มีค่า pH อยู่ในช่วง 7.2 – 9.0 ซึ่งมักจะพบว่าเป็นคุณสมบัติของน้ำแร่ที่พบอยู่ในแหล่งน้ำธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เช่น น้ำตกที่มาจากภูเขาสูง หรือผ่านกระบวนการกรองน้ำจากเครื่องกรองน้ำที่มีหินแร่จากธรรมชาติเป็นส่วนประกอบ นอกจากนี้ความแตกต่าง ก็ยังพบได้ในอาหารจำพวก ผัก ผลไม้ เช่น ปวยเล้ง บร็อคโคลี่ พริกหยวก บัทรูด ชันฉ่าย และในผักผลไม้อีกมากมาย

## น้ำอัลคาไลน์ดีสำหรับคุณอย่างไร

- ปรับสมดุล กรด-ด่าง ในร่างกาย
- โมเลกุลน้ำมีขนาดเล็กลง สามารถดูดซึมได้ดี
- ต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลายชนิด

## อัลคาไลน์ ช่วยต้านโรคได้อย่างไร?

น้ำอัลคาไลน์ ก็คือ น้ำที่มีสภาพความเป็นด่างอ่อนๆ จะช่วยในการปรับสมดุลสภาพความเป็นกรด-ด่างภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้เลือดไม่ต้องไปดึงแคลเซียมและแมกนีเซียมออกจากอวัยวะต่างๆเพื่อรักษาสภาวะสมดุลของร่างกาย จึงทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ ซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายสามารถต่อต้านโรคร้ายต่างๆได้เป็นอย่างดี และนำมาซึ่งสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

นอกจากนี้ ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ พบว่า มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ที่มีประสิทธิภาพหลายชนิด และในกรณีน้ำดื่มก็คือ น้ำแร่ที่เป็นด่าง (Alkaline water) เพื่อไปจับกับอนุมูลอิสระจนหมดสภาพและไม่ก่อให้เกิดอันตรายอีกต่อไป

นอกจากนี้แล้ว น้ำอัลคาไลน์หรือน้ำด่างมีคุณสมบัติพิเศษในการเพิ่มออกซิเจนได้ดี เนื่องจากมีออกซิเจนในน้ำจะสามารถละลายได้ดีในน้ำที่เป็นด่างมากกว่าน้ำปกติทั่วไป ทำให้ร่างกายสดใส มีพลังงาน และรู้สึกสดชื่น

จากข้อมูลสุขภาพต่างๆ เหล่านี้ ทำให้เราอาจต้องย้อนมองสุขภาพตัวเองว่า ในวิถีการใช้ชีวิตของเราตอนนี้ ทำให้ร่างกายเรตกอยู่ในภาวะความเป็นกรดมากเกินไปหรือไม่ การดื่มน้ำอัลคาไลน์ก็อาจเป็นทางเลือกที่คุณทำได้ทุกวันอย่างง่าย ๆ เพื่อการมีสุขภาพดีปลอดภัยจากโรค

## จากการศึกษาและวิจัยในประเทศญี่ปุ่น เกาหลี และอเมริกา พบว่าน้ำอัลคาไลน์

### มีส่วนช่วยในกระบวนการป้องกันโรคหลายชนิด เช่น

- สภาวะกรดเป็นพิษในเลือด (Acidosis) จะทำให้หมดสติและถึงตายได้
- โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)
- โรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง
- ลดกรดในกระเพาะอาหาร , ท้องอืด, โรคกรดไหลย้อน
- ชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย (Anti-aging)