

Damy

วิทยาศาสตร์

# ขาดน้ำแล้ว จะเป็นอย่างไร?

## 3 คำตอบชัด ๆ จากวิทยาศาสตร์

แค่สูญเสียน้ำในร่างกายไปเพียงเล็กน้อย ก็อาจส่งผลต่อสมาธิ พลังงาน และอารมณ์ของคุณได้

**เล่าโดย Sand**
11 ก.ย. 2026 · อ่าน 2 นาที

damy.wubbigo.com

ร่างกายของคุณเป็นน้ำประมาณ 60% แม้สมดุลนี้จะ**ลดลงเพียงเล็กน้อย** ก็อาจส่งผลต่อพลังงาน สมาธิ และอารมณ์ของคุณได้ มาดู 3 คำตอบชัด ๆ จากวิทยาศาสตร์กัน

**60%**

ของร่างกายผู้ใหญ่

### ร่างกายของคุณส่วนใหญ่คือน้ำ

น้ำคิดเป็นประมาณ 60% ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่ ส่วนกล้ามเนื้อเป็นน้ำราวสามในสี่



## 1 สมาธิของคุณจะลดลง

งานวิจัยพบว่า การสูญเสียน้ำเพียง 1–2% ของน้ำหนักตัว ก็อาจส่งผลต่อความใส่ใจ สมาธิ และอารมณ์ได้



ตอนขาดน้ำ

**ความคิดฟุ้งซ่าน**



พอได้ดื่มน้ำ

**โฟกัสชัดเจน**

### ทำไมช่วงบ่ายถึงล้าง่าย?

ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยง เรามักดื่มน้ำน้อย ถ้าบ่าย ๆ รู้สึกเหม่อลอย ก่อนจะดื่มกาแฟแก้วต่อไป ลองเช็กด้วยว่าคุณดื่มน้ำพอหรือยัง

★ จาก SAND

วางแก้วน้ำเต็ม ๆ ไว้บนโต๊ะ น้ำที่มองเห็นมักถูกดื่มมากขึ้น

**จิบ 1 อึกทุกชั่วโมง**

การแจ้งเตือนใน Damy ตั้งเลย →





### วันที่อากาศร้อน ควรเพิ่มเป้าหมาย

เมื่ออากาศร้อน น้ำที่เสียไปกับเหงื่อจะเพิ่มขึ้น Damy ปรับเป้าหมายรายวันของคุณให้สูงขึ้นตามสภาพอากาศได้

## 2 อาการปวดหัวอาจเริ่มขึ้น

การขาดน้ำเล็กน้อยอาจเป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการปวดหัวที่มักถูกมองข้าม ก่อนจะหยิบยาแก้ปวด ลองดื่มน้ำสักแก้วดูก่อน

> ความกระหายคือสัญญาณเตือนที่มาช้า กว่าคุณจะรู้ตัวว่ากระหาย ร่างกายก็เริ่มขาดน้ำไปแล้ว



## 3 พลังงานและอารมณ์จะแกว่งขึ้นลง



ยิ่งเสียน้ำมาก ปริมาณเลือดก็ยิ่งลดลง และหัวใจต้องทำงานหนักขึ้นอีกนิด ซึ่งอาจรู้สึกได้เป็นความเหนื่อยล้าและกระสับกระส่าย อูฐใช้น้ำอย่างประหยัดได้ แต่เราต้องจำไว้ว่าต้องดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ

## 4 แล้วควรทำอย่างไร? 4 ขั้นตอนง่าย ๆ



ตื่นนอนปุ๊บ ดื่มน้ำหนึ่งแก้ว



ดื่มน้ำหนึ่งแก้วคู่กับทุกมื้อ



ช่วงพักบ่าย ดื่มอีกหนึ่งแก้ว



ก่อนนอน 2 ชั่วโมง ปิดท้ายการดื่มของวัน



**การขาดน้ำไม่ใช่โชคชะตา แต่เป็นนิสัยที่แก้ไขได้**

ถ้าคุณดื่มกาแฟ อย่าลืมดื่มน้ำคู่กันสักแก้ว ที่เหลือปล่อยให้การแจ้งเตือนของ Damy จัดการเอง

ดาวน์โหลด Damy →

สแกนเพื่อโหลด



*เนื้อหานี้มีไว้เพื่อให้ข้อมูลทั่วไปเท่านั้น และไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์ได้* แหล่งอ้างอิง →