

น้ำดื่มตามกรู๊ปเลือดจ้า

กรู๊ปบี เลือดมีความสมดุลมากกว่าทุกกรู๊ป ควรเลือกเครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญอาหาร อย่างน้ำสับปะรด น้ำองุ่น น้ำแครนเบอร์รี่ น้ำมะละกอ และน้ำกะหล่ำปลี หรือจะเป็นชาสมุนไพรอย่างชาเขียว จิง เปปเปอร์มินต์ก็ได้ นมก็พอดื่มได้ แต่ควรดื่มน้ำมะเขือเทศ เนื่องจากจะไปก่อกวนการย่อยอาหาร ขัดขวางการเผาผลาญแคลอรีและน้ำตาลในเลือด

กรู๊ปเอบี มีกรดไขมันกระเพาะต่ำ และเสี่ยงต่อมะเร็งกระเพาะอาหาร เครื่องดื่มที่เหมาะสม ควรอุดมด้วยวิตามินซี อย่างน้ำแครอท น้ำเชเลอรี น้ำแครนเบอร์รี่ น้ำองุ่น น้ำมะละกอ หรือไวน์แดง ซึ่งจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคหัวใจและมะเร็งแต่หากต้องการฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกัน ต้องเลือกดื่มชาเขียว เครื่องดื่มที่ต้องระวังคือ น้ำส้ม เพราะอาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารและทำให้ย่อยยาก

กรู๊ปโอ เลือดเหลว และมีกรดไขมันกระเพาะค่อนข้างมาก ควรดื่มน้ำแบล็กเชอร์รี่ เพราะมีความเป็นด่างสูง หรือน้ำสับปะรดก็จะช่วยอุ้มน้ำในเซลล์ และลดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร



ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ความรู้เกี่ยวกับน้ำดื่มเมื่อเกิดภัยพิบัติ



องค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน
อำเภอตากใบนราธิวาส จังหวัด
นราธิวาส

การต้มน้ำด้วยผ้าสะอาดเสียก่อน

- การต้มน้ำและการทำให้น้ำสะอาดเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวในการเตรียมพร้อมรับมือกับพิบัติ การต้มน้ำไว้ใช้อย่างปลอดภัย
- เก็บน้ำสำรองไว้ในถังหรือภาชนะที่เป็นพลาสติกไฟเบอร์กลาสหรือโลหะซึ่งล้างอย่างทั่วถึงจนสะอาดดังหรือภาชนะดังกล่าวควรมีการเคลือบภายใน
 - ห้ามใช้ภาชนะที่เคยบรรจุสารพิษมาเก็บกักน้ำ
 - ขวดพลาสติกที่เคยบรรจุน้ำหรือน้ำอัดลมมีคุณภาพดีมากในการเก็บน้ำ ท่านอาจซื้อถังที่ใช้บรรจุอาหารมาเก็บน้ำ
 - ปิดภาชนะเก็บน้ำอย่างมิดชิดติดฉลากระบุวันที่บรรจุและควรเก็บน้ำสำรองในที่เย็นและไม่มีแสงแดด
 - งดเปลี่ยนน้ำสำรองทุก 6 เดือน
- วิธีการทำให้น้ำสะอาด
- มีวิธีทำให้น้ำสะอาดหลายวิธีแต่ไม่มีวิธีใดที่สมบูรณ์แบบที่สุด
 - การต้มน้ำเดือดและการฆ่าเชื้อโรคจะฆ่าจุลินทรีย์ได้เกือบทั้งหมดแต่ไม่สามารถนำสารปนเปื้อนออกจากน้ำได้ เช่น โลหะหนัก เกือบต่างๆและสารเคมีต่างๆ
 - ก่อนที่จะทำให้น้ำสะอาดจงทำให้น้ำดิบตกตะกอนเสียก่อนหรือกรองน้ำด้วยกระดาษกรองหลายชั้นหรือ

การผลิตน้ำดื่มในบ้านเมื่อเกิดภัย

- การทำน้ำให้สะอาดด้วยการต้มเดือด
- การต้มน้ำเดือดเป็นวิธีการทำน้ำสะอาดที่ปลอดภัยที่สุด
 - นำน้ำดิบมาต้มให้เดือดเป็นเวลา 3-5 นาที
 - ปล่อยให้ น้ำเดือดเย็นตัวลงก่อนนำไปดื่ม หรือบรรจุในภาชนะ
- การทำน้ำให้สะอาดด้วยการเติมสารละลายคลอรีน
- ถ้าทำการต้มน้ำเดือดไม่ได้ การผลิตน้ำดื่มที่ปลอดภัยทำได้โดยการเติมสารฟอกขาวที่มีคลอรีนประมาณ 5-6% เพื่อฆ่าเชื้อโรคของหลักเลี่ยงการใช้สารละลายคลอรีนที่เติมน้ำหอมหรือสีหรือสารผสมอื่นๆและให้อ่านฉลากที่ติดมากับผลิตภัณฑ์สารละลายคลอรีนอย่างละเอียด
 - วิธีการทำ ให้นำน้ำดิบมาเทลงในภาชนะเติมสารละลายคลอรีนตามตารางต่อไปนี้ให้เหมาะสมกับปริมาณและคุณภาพของน้ำดิบ คนผสมให้ทั่ว ทั้งไว้อย่างน้อย 30 นาทีก่อนนำไปใช้ ถ้าน้ำดิบขุ่นมากให้ทิ้งไว้ประมาณ 60 นาทีก่อนนำไปใช้
 - สารเคมีที่ใช้ทำน้ำสะอาดชนิดเม็ดสำหรับการเดินป่าอาจนำมาผลิตน้ำดื่มได้เช่นเดียวกันแต่การใช้สารเคมีดังกล่าวต้องปฏิบัติตามคู่มืออย่างเคร่งครัด

การเติมสารละลายคลอรีน 5-6%		
ปริมาณน้ำดิบ(ลิตร)	ปริมาณสารละลายที่เติมในน้ำใส	ปริมาณสารละลายที่เติมในน้ำขุ่น
1	3หยด	5หยด
4	10หยด	20หยด
20	5ซีซี	10ซีซี

