



ท้องเสีย
ต้องจิบเกลือแร่
สำหรับท้องเสีย



ห้าม!!
จิบเกลือแร่สำหรับ
ออกกำลังกายเด็ดขาด!!



ท้องเสีย ร่างกายเสียน้ำ+เกลือแร่เป็นหลัก
สังเกตปริมาณโซเดียมจะสูงกว่า



ออกกำลังกาย
ร่างกายเสียน้ำ+น้ำตาลเป็นหลัก
สังเกตปริมาณกลูโคสจะสูงกว่า



ดังนั้น ถ้าเราท้องเสีย ให้จิบเกลือแร่สำหรับคนท้องเสีย (ORS)
ถ้าจิบเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย ผู้ที่ท้องเสียอาจจะท้องเสียหนักขึ้น