

## ดื่มน้ำขิงทุกวันประโยชน์และโทษควรรู้



น้ำขิง เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่หลายคนเลือกดื่มทุกวัน เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น บรรเทาอาการท้องอืด เพิ่มภูมิคุ้มกัน หรือควบคุมน้ำหนัก แต่การดื่มทุกวันนี้มันดีจริงหรือ? บทความนี้จะพาคุณไปรู้ข้อเท็จจริงทั้งด้านดีและข้อควรระวังอย่างรอบด้าน

### ประโยชน์ของการดื่มน้ำขิงทุกวัน

1. ช่วยระบบย่อยอาหารดีขึ้น  
น้ำขิงมีสารจินเจอร์อล (Gingerol) ที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ลดอาการท้องอืด จุกเสียด และคลื่นไส้ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหากรดไหลย้อนหรือแพ้อาหาร
2. ลดการอักเสบในร่างกาย  
สารต้านอนุมูลอิสระในน้ำขิงสามารถลดการอักเสบที่เป็นต้นเหตุของโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคข้ออักเสบหรือกลุ่มโรคหัวใจ
3. เสริมภูมิคุ้มกัน  
การดื่มน้ำขิงอุ่น ๆ เป็นประจำช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายต่อสู้กับไวรัสและแบคทีเรียได้ดีขึ้น

4. ควบคุมน้ำตาลในเลือด  
มีงานวิจัยระบุว่าน้ำขิงอาจช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เมื่อดื่มอย่างสม่ำเสมอ
  5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก  
น้ำขิงช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญ ลดความอยากอาหาร และทำให้รู้สึกอิ่มนาน ซึ่งเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- ดื่มน้ำขิงทุกวัน อาจมีโทษอะไรบ้าง?**
1. ระคายเคืองกระเพาะอาหาร  
หากดื่มน้ำขิงเข้มข้นหรือขณะท้องว่าง อาจทำให้รู้สึกแสบท้องหรือระคายเคืองในบางราย
  2. เสียดท้องง่ายขึ้น  
สารในน้ำขิงมีฤทธิ์ด้านการแข็งตัวของเลือด ซึ่งควรหลีกเลี่ยงหากกำลังใช้ยาละลายลิ่มเลือด หรือก่อน-หลังผ่าตัด
  3. อาจมีปฏิกิริยากับยา  
น้ำขิงอาจมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาบางชนิด เช่น ยาลดความดัน ยาต้านเบาหวาน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนดื่มเป็นประจำ

**คำแนะนำในการดื่มน้ำขิงอย่างปลอดภัย**

- เลือกใช้ขิงสดต้มดื่มเอง จะได้สารออกฤทธิ์ครบถ้วน และไม่มีน้ำตาลหรือสารกันเสีย
- ดื่มวันละ 1 แก้วก็เพียงพอ ไม่ควรเกิน 2 แก้วต่อวัน
- หลีกเลี่ยงการดื่มขณะท้องว่าง หรือก่อนนอน หากรู้สึกใจสั่นหรือกระวนกระวาย

การดื่มน้ำขิงทุกวันสามารถให้ผลดีต่อสุขภาพ หากอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมและไม่ขัดขวางทางสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการดูแลระบบย่อยอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน หรือควบคุมน้ำหนัก อย่างไรก็ตาม ควรฟังร่างกายตัวเองและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากมีโรคประจำตัวหรือรับประทานยาเป็นประจำ

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง  
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ  
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา  
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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)

**นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

