

ดื่มน้ำมะนาวอุ่นตอนเช้า ง่ายๆ แต่ประโยชน์แน่นมาก ช่วยดีท็อกซ์ ยับยั้งหวัด!



หลายคนคงเคยได้ยินคำแนะนำให้เริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่น แต่รู้หรือไม่ว่าเครื่องดื่มที่ดูเรียบง่ายแก้วนี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายที่คุณคาดไม่ถึง การดื่มน้ำมะนาวอุ่นๆ ตอนเช้าง่ายๆ ก่อนมื้ออาหารจะช่วยกระตุ้นระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดวัน

ประโยชน์ที่คุณจะได้รับจากการดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นตอนเช้า

1. ช่วยในการขับสารพิษ (Detoxification) น้ำมะนาวช่วยกระตุ้นการทำงานของตับ ซึ่งเป็นอวัยวะหลักในการขับสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้กรดซิตริกในมะนาวยังช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ในตับให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถกำจัดสารพิษตกค้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น การดื่มน้ำมะนาวอุ่นๆ จะช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำดีในตับ ซึ่งเป็นของเหลวที่จำเป็นต่อการย่อยอาหารและไขมัน นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ
3. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน มะนาวเป็นแหล่งของ

วิตามินซี ที่สูงมาก ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการของโรคหวัด นอกจากนี้ยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง

4. ช่วยให้ผิวพรรณสดใส วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระในน้ำมะนาวมีบทบาทสำคัญในการผลิต คอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นและเต่งตึง การดื่มน้ำมะนาวเป็นประจำจะช่วยให้ผิวดูอ่อนเยาว์ ลดเลือนริ้วรอย และช่วยให้ผิวดูเปล่งปลั่งขึ้น

5. ช่วยลดน้ำหนัก แม้ว่าน้ำมะนาวจะไม่ได้เป็น “ยาลดความอ้วน” โดยตรง แต่การดื่มน้ำมะนาวเป็นประจำก็มีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ โยอาหารที่เรียกว่าเพกตินในมะนาวสามารถช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น และการดื่มน้ำเปล่าก่อนมื้ออาหารยังช่วยลดปริมาณแคลอรีที่ได้รับได้อีกด้วย

6. เพิ่มความสดชื่นและคืนความสมดุลให้ร่างกาย น้ำมะนาวมีรสเปรี้ยวแต่มีฤทธิ์เป็นด่าง (Alkaline) เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะช่วยปรับสมดุล pH ของร่างกาย และการดื่มน้ำ

น้ำมะนาวอุ่นๆ ตอนเช้ายังช่วยเพิ่มความสดชื่น กระตุ้นให้สมองตื่นตัว และช่วยให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่าพร้อมเริ่มต้นวันใหม่

วิธีการทำและเคล็ดลับเพิ่มเติม

- ส่วนผสม: น้ำอุ่น 1 แก้ว (ไม่ใช้น้ำร้อนจัด), น้ำมะนาวคั้นสดครึ่งลูก
- วิธีทำ: ผสมน้ำอุ่นกับน้ำมะนาวคั้นสดให้เข้ากัน แล้วดื่มทันที
- เวลาที่เหมาะสม: ควรดื่มตอนเช้าหลังจากตื่นนอน และควรเป็นช่วงที่ท้องว่าง เพื่อให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดีที่สุด
- ข้อควรระวัง: ผู้ที่มีปัญหาโรคกระเพาะอาหารหรือกรดไหลย้อนรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการบริโภค เนื่องจากกรดในมะนาวอาจทำให้อาการแย่ลงได้ การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นเป็นนิสัยที่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ด้วยขั้นตอนที่ง่ายและใช้เวลาไม่นาน แต่ให้ประโยชน์มากมายตั้งแต่การดีท็อกซ์ไปจนถึงการบำรุงผิวพรรณ ลองเปลี่ยนกิจวัตรตอนเช้าของคุณด้วยเครื่องดื่มแก้วนี้ แล้วคุณจะรู้สึกถึงความแตกต่างในไม่ช้า

ศาสนา
ไม่ได้เสื่อมเพราะลัทธิธรรม
แต่เสื่อมเพราะตัวบุคคล
ไม่ใส่ใจในหลักศาสนา
ปยสโณภิกขุ



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**

