

## 5 เครื่องดื่มทดแทน “น้ำหวาน” ตัวช่วยผิวสวยใส หุ่นดี พร้อมเสริมระบบขับถ่าย



การลดน้ำหนักจากเครื่องดื่ม คือขั้นตอนสำคัญอันดับแรกสู่ผิวสวยใสและหุ่นดี แต่การดื่มแค่ น้ำเปล่าบางครั้งก็อาจจะน่าเบื่อเกินไปใช่ไหมคะ? แต่ก็ไม่อยากเพิ่งกลับไปหาน้ำอัดลม เพราะวันนี้เรามี 5 เครื่องดื่มทดแทนน้ำหวานสุดสร้างสรรค์ ที่ไม่เพียงแต่ให้ความสดชื่น แต่ยังช่วยให้ผิวคุณชุ่มชื้นจากภายในและช่วยระบบขับถ่ายให้ทำงานได้คล่องตัว มาฝากสาว ๆ รักผิว รักสุขภาพกันค่ะ

### 1. น้ำหมักขิงและเลมอน

น้ำหมักขิงและเลมอน เป็นเครื่องดื่มที่ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารและลดอาการท้องอืดได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ส่วนเลมอนมีวิตามิน C และช่วยปรับสมดุลความเป็นกรดต่างในร่างกาย สาว ๆ ควรนำขิงสดหั่นแว่นบาง ๆ และแผ่นเลมอนมาแช่ในน้ำเปล่าทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง หรือคั้นในตู้เย็น ต้มแทนน้ำหวานตลอดวัน รสชาติเผ็ดร้อนอ่อน ๆ ของขิงจะช่วยให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและสบายท้องค่ะ

### 2. ชาคอมบูชา

ชาคอมบูชา คือ เครื่องดื่มหมักที่มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน ออกซาเล็กน้อย และเป็นแหล่งของ Probiotics

หรือจุลินทรีย์ที่ติดอู่ลำไส้ จุลินทรีย์เหล่านี้มีส่วนสำคัญในการสร้างสมดุลของลำไส้ ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ และช่วยลดปัญหาท้องผูก คุณผู้หญิง ควรเลือกคอมบูชาที่มีน้ำตาลต่ำหรือไม่เติมน้ำตาลเพิ่ม การดื่มคอมบูชาเป็นประจำจะช่วยให้คุณรู้สึกได้ทำงานดีขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการลดสารพิษในร่างกายและทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง สดใสขึ้น

### 3. น้ำมะพร้าวแบบไม่แต่งเติม

น้ำมะพร้าวธรรมชาติไม่ผ่านการปรุงแต่งใด ๆ คือสุดยอดเครื่องดื่มให้ความชุ่มชื้นจากธรรมชาติ เพราะอุดมไปด้วยอิเล็กโทรไลต์และโพแทสเซียม ซึ่งช่วยรักษาสมดุลของน้ำในร่างกายและทำให้ผิวชุ่มชื้นได้ดีกว่าน้ำเปล่าธรรมดา นอกจากนี้ น้ำมะพร้าวยังมีเส้นใยอาหารเล็กน้อยและมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายได้อย่างนุ่มนวล สาว ๆ ควรเลือกน้ำมะพร้าวสดหรือแบบกล่องที่ระบุไว้ 100% Pure เพื่อหลีกเลี่ยงน้ำตาลที่เติมเข้ามา

### 4. น้ำเปล่าผสมเมล็ดเจีย

การดื่มน้ำเปล่าผสมเมล็ดเจียเป็นวิธีที่ง่าย ๆ ที่ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและช่วยเรื่องการขับถ่ายได้พร้อมกัน เมล็ดเจียถูกแช่น้ำจะพองตัวและกลายเป็นเจล ซึ่งเป็นใยอาหารที่ละลายน้ำได้ เมื่อใยอาหารเหล่านี้เข้าสู่ลำไส้

จะช่วยเพิ่มปริมาณของจุลจากรและช่วยให้การขับถ่ายง่ายขึ้น เพียงแค่แช่เมล็ดเจีย 1 ช้อนชาในน้ำเปล่าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วจับตลอดวัน ใยอาหารจะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้นและดีต่อระบบย่อยอาหารด้วยค่ะ

### 5. ชาสมุนไพรเย็นใล่หวานจระเข้

ชาสมุนไพรเย็นใล่หวานจระเข้ เช่น ชาเปปเปอร์มินต์ ชาคาโมมายล์ หรือชาชิบิสคัล เมื่อนำมาทำเป็นเครื่องดื่มเย็น จะให้ความสดชื่นโดยไม่เติมน้ำตาล สาว ๆ ลองเพิ่มเนื้อว่านหางจระเข้ลงไปแช่เย็น (ต้องเป็นว่านหางจระเข้ที่พร้อมรับประทาน) โดยจะมีคุณสมบัติในการช่วยสมานเยื่อบุลำไส้ ลดการอักเสบ และช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้เล็กน้อย ทำให้การขับถ่ายดีขึ้นและผิวพรรณก็ได้รับความชุ่มชื้นและเย็นสบายจากภายใน

การเลือก 5 เครื่องดื่มทดแทนเหล่านี้ จะช่วยให้คุณผู้หญิงได้รับความสดชื่น ใยอาหาร และโปรไบโอติกส์อย่างเต็มที่ อย่าลืมว่าความสวยที่ยั่งยืน ต้องเริ่มต้นจากลำไส้ที่สะอาด เมื่อรู้แบบนี้แล้ว ก็ขอชวนสาว ๆ มาเริ่มต้นจับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ดีและสร้างผิวที่เปล่งประกายจากภายในสู่ภายนอกกันค่ะ



คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง  
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ  
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา  
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิศาล

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร