249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2545 ประจำวันที่ 09 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

ดื่มน้ำขิงทุกวันประโยชน์และโทษควรรู้



น้ำขิง เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่หลายคนเลือกดื่มทุกวัน เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น บรรเทาอาการท้องอืด เพิ่มภูมิคุ้มกัน หรือควบคุมน้ำหนัก แต่การดื่มทุกวันนั้นดีจริงหรือ? บทความนี้จะพาคุณไปรู้ข้อเท็จจริงทั้งด้านดีและข้อควรระวังอย่างรอบด้าน

ประโยชน์ของการดื่มน้ำขิงทุกวัน

1. ช่วยระบบย่อยอาหารดีขึ้น

น้ำขิงมีสารจินเจอรอล (Gingerol) ที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ลดอาการท้องอืด จุกเสียด และคลื่นไส้ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหากรดไหลย้อนหรือแพ้ท้อง

2. ลดการอักเสบในร่างกาย

สารต้านอนุมูลอิสระในน้ำขิงสามารถลดการอักเสบที่เป็นต้นเหตุของโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคข้ออักเสบ หรือกลุ่มโรคหัวใจ

3. เสริมภูมิคุ้มกัน

การดื่มน้ำขิงอุ่น ๆ เป็นประจำช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายต่อสู้กับไวรัสและแบคทีเรียได้ดีขึ้น

4. ควบคุมน้ำตาลในเลือด

มีงานวิจัยระบุว่าน้ำขิงอาจช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เมื่อดื่มอย่างสม่ำเสมอ

5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก

น้ำขิงช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญ ลดความอยากอาหาร และทำให้รู้สึกอิ่มนาน จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ดื่มน้ำขิงทุกวัน อาจมีโทษอะไรบ้าง?

1.ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

หากดื่มน้ำขิงเข้มข้นหรือขณะท้องว่าง อาจทำให้รู้สึกแสบท้องหรือระคายเคืองในบางราย

2. เลือดออกง่ายขึ้น

สารในน้ำขิงมีฤทธิ์ต้านการแข็งตัวของเลือด จึงควรหลีกเลี่ยงหากกำลังใช้ยาละลายลิ่มเลือด หรือก่อน-หลังผ่าตัด

3. อาจมีปฏิกิริยากับยา

น้ำขิงอาจมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาบางชนิด เช่น ยาลดความดัน ยาต้านเบาหวาน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนดื่มเป็นประจำ

คำแนะนำในการดื่มน้ำขิงอย่างปลอดภัย

-เลือกใช้ขิงสดต้มดื่มเอง จะได้สารออกฤทธิ์ครบถ้วน และไม่มีน้ำตาลหรือสารกันเสีย

-ดื่มวันละ 1 แก้วก็เพียงพอ ไม่ควรเกิน 2 แก้วต่อวัน

-หลีกเลี่ยงการดื่มขณะท้องว่าง หรือก่อนนอน หากรู้สึกใจสั่นหรือกระวนกระวาย

การดื่มน้ำขิงทุกวันสามารถให้ผลดีต่อสุขภาพ หากอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมและไม่มีข้อห้ามทางสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการดูแลระบบย่อยอาหาร เสริมภูมิคุ้มกัน หรือควบคุมน้ำหนัก อย่างไรก็ตาม ควรฟังร่างกายตัวเองและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากมีโรคประจำตัวหรือรับประทานยาเป็นประจำ

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324



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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324