



ประโยชน์ของการดื่มน้ำ

[HTTPS://WWW.PRINC SUVARNABHUMI.COM/ARTICLES/CONTENT-DRINK-ANTI-AGING-WATER](https://www.princsuvarnabhumi.com/articles/content-drink-anti-aging-water)

การดื่มน้ำช่วยให้สุขภาพผิวมีน้ำมีนวล เปล่งปลั่งสดใส ช่วยป้องกันริ้วรอยได้ เพราะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งก้าน ทำให้ดวงตาชุ่มชื้นทำให้การไหลเวียนของโลหิตดี ปรับสมดุลในร่างกายให้ผ่อนคลาย สบายใจ

น้ำช่วยให้สมองทำงานได้ไวและดียิ่งขึ้น ช่วยลดกลิ่นปาก ชลอความแก่ ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำ และทำงานได้อย่างเป็นปกติ ช่วยลดและควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับผิวหนัง และป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้อีกด้วย

น้ำคือยาวิเศษดี ๆ นี่เอง ถึงแม้จะไม่เห็นผลทันตาแต่ก็สามารถช่วยรักษาโรคหลาย ๆ ชนิดได้ ช่วยลดอาการปวดศีรษะและไมเกรน (Migraine) ได้ เพราะหากผู้ป่วยร่างกายขาดน้ำหรือได้รับไม่เพียงพอ อาการปวดหัวอาจจะรุนแรงเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้การดื่มน้ำยังช่วยในการย่อยอาหาร เพราะระบบย่อยอาหารจะทำหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ รวมถึงยังช่วยป้องกันโรคกรดไหลย้อนอีกด้วย การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลงได้ ช่วยให้หัวใจทำงานได้เป็นปกติ และช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวันเป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำจนเป็นนิสัย เพราะน้ำมีประโยชน์ ทำให้ระบบเมตาบอลิซึมของร่างกายทำงานได้ดี ช่วยเรื่องผิวหนัง ระบบขับถ่าย และระบบย่อยอาหาร หากดื่มน้ำอย่างเหมาะสมเพียงพอตามที่ร่างกาย สุขภาพดีก็จะอยู่ใกล้แค่เอื้อม

ค้นหาที่สะกดผิด แก้ไขให้ถูกต้อง โดยเรียงตามลำดับของข้อความ

๑.....๒.....๓.....๔.....

๕.....๖.....๗.....๘.....

๙.....๑๐.....



ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... X