

# น้ำดื่ม



ในร่างกายของเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกาย แต่ทำไมไม่ดื่มน้ำเป็นลิตรจึงไม่อ้วน แยมการดื่มน้ำมาก ๆ ยังช่วยลดไขมันในร่างกายได้อีกด้วยการดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้วทุกวัน เพื่อสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่เราทราบกันดี แต่ดื่มน้ำยังช่วยในการละลายไขมันอีกด้วย เพราะตามปกติแล้วการดื่มน้ำในปริมาณที่ร่างกายต้องการจะช่วยให้ตับทำงานได้เต็มที่ ซึ่งหน้าที่หลักของตับนั้นก็ช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่ตามซอกหลืบของร่างกายให้เปลี่ยนเป็นพลังงานได้ และน้ำก็ยังเป็นตัวการสำคัญที่ช่วยให้การเผาผลาญไขมันดีขึ้น แต่ถ้าร่างกายขาดน้ำก็จะทำให้ตับทำงานไม่เต็มที่ การเผาผลาญไขมันก็ลดลงด้วย

การดื่มน้ำน้อยจึงส่งผลให้การเผาผลาญไขมันทำได้น้อย อาหารที่กินเพิ่มเข้าไปจะไปเพิ่มการสะสมไขมันในร่างกายมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น การพยายามดื่มน้ำให้มากขึ้นอีกนิด เพื่อช่วยลดการสะสมของไขมันก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจใช่ไหมคะ

ชื่อเรื่อง

ใคร

ทำอะไร

ที่ไหน

เมื่อไหร่

อย่างไร

ใจความย่อหน้าที่ 1

ใจความย่อหน้าที่ 2

สรุปใจความสำคัญโดยเรียงเป็นภาษาของตนเอง

ชื่อ-สกุล

ชั้น

เลขที่

