

เก็บมาฝาก

## ประโยชน์จากการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

เศกสันดี ยังนิง

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ



ในตอนที่ได้รู้ได้ว่าถึงน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในร่างกายของเรา สำหรับตอนนี้เป็นเรื่องของประโยชน์จากการดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อร่างกายของเรา ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อชุ่มชื้น ผิวหนังไม่เหี่ยวแห้ง
2. ช่วยเผาผลาญไขมัน ทำให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง
3. ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย
4. ช่วยรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย
5. ช่วยไม่ให้ท้องผูก

จะเห็นว่าน้ำมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานต่างๆในร่างกายของเราอย่างมากมาครับ เพราะฉะนั้นอย่าลืมหดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว นะครับ

แหล่งข้อมูลจาก : น้ำดื่มตราใบจาก

