

ดื่มน้ำ...ช่วงไหนดีนะ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

การดื่มน้ำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ จะต้องดูช่วงเวลาด้วยค่ะ....

การดื่มน้ำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพนั้นแบ่งเป็น 3 ช่วงคือ

- ช่วงตื่นนอน เป็นช่วงที่มีความเข้มข้นสูงเลือดจะขาดน้ำจึงควรดื่มน้ำทดแทนให้มาก

- ช่วงสายประมาณ 10 โมงเช้าและช่วงบ่ายเวลาประมาณ 3 โมงเย็นเพราะร่างกายเมื่อทำงานมาระยะหนึ่งจะเกิดของเสียขึ้นในร่างกายจึงควรดื่มน้ำเพื่อชำระของเสียนี้ออกไป

- ช่วงก่อนนอนเป็นช่วงที่สำคัญที่สุด ช่วงนี้เลือดมีความเข้มข้นสูงควรดื่มน้ำเพื่อให้เลือดไหลเวียนสะดวก จะทำให้หลับสบาย

รู้อย่างนี้แล้ว ก็อย่าลืมปฏิบัติตามคำแนะนำนะคะ....เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ