ข้อเสียของการดื่มน้ำเย็นจัด

นำเสนอเมื่อ : 1 ส.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่าการดื่มน้ำเย็นจัด สามารถส่งผลเสียให้กับร่างกาย วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาบอก...

การดื่มน้ำเย็นจัด จะส่งผลทำให้เส้นเลือดที่อยู่ในระบบทางเดินอาหารหดตัวลง ทำให้เซลล์ต้องทำงานหนักขึ้น จึงมักจะเกิดอาการจุกหน้าอก

การดื่มน้ำ ควรดื่ม 8-10 แก้วต่อวัน เพราะน้ำช่วยหล่อลื่นให้ระบบต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ระบบขับถ่ายดี ผิวพรรณสดใส แต่สิ่งสำคัญ คือ ต้องเป็นน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ ที่อุณหภูมิเดียวกับอุณหภูมิห้อง

ถ้ามีสุขภาพดี ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นจัดจะเป็นการดีที่สุด