

## ไม่อยากให้ร่างกายขาดน้ำ...แต่ไม่อยากดื่มน้ำเปล่า

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

ถ้าไม่อยากให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำก็ต้องดื่มน้ำบ่อยๆ แต่ถ้าเบื่อน้ำเปล่า สาวแซบก็สามารถทานอาหารเหล่านี้แทนได้ เพราะมีน้ำชุ่มฉ่ำดีจริงๆ

**1. แดงโม** แดงโมเป็นผลไม้ที่มีน้ำและน้ำตาลสูงมาก ในหนึ่งลูกจะมีน้ำมากกว่า 90% แดงยังมีสารป้องกันมะเร็งด้วย กินแล้วดีต่อสุขภาพแบบทุ้อันวันเลย

**2. แดงกวาง** ถือเป็นสุดยอดผักที่ให้น้ำมากที่สุด มากกว่าแดงโมด้วยซ้ำ เพราะมีน้ำถึง 96% ที่สำคัญคือไม่มีแคลอรีเลย กินเท่าไรก็ไม่อ้วน

**3. ชาเย็น** จัดว่าเป็นเครื่องดื่มอีกอย่างที่ดื่มแล้วสดชื่น แต่เนื่องจากมีคาเฟอีนผสมอยู่จึงไม่ควรดื่มมากเกินไปวันละ 6 แก้ว ปริมาณที่เหมาะสมที่สุดคือวันละ 2 แก้วเท่านั้น

**4. เครื่องดื่มหลังออกกำลังกาย** เครื่องดื่มพวกนี้มันมีเกลือแร่หรือวิตามินในอยู่ด้วย จึงเหมาะสำหรับคนที่ขาดน้ำอย่างปัจจุบันทันด่วน ถาหนามืดเป็นลมละก็รีบความมารอกปากสักขวดเดี่ยวอาการก็ดีขึ้นเอง ...



ที่มา : Spicy