

6 ข้อดี....ดื่มน้ำบรรเทาหวัด

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.ย. 2552

อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เตี้ยวฝนตก เตี้ยวแดดออก ทำให้หลายคนที่ไม่ค่อยได้ดูแล
สุขภาพเป็นพิเศษมักเป็นหวัดได้ง่าย "โรคหวัด" เกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้จะเป็นโรค
ที่ไม่ร้ายแรง แต่ทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สบายเนื้อสบายตัว ทำให้มีอาการ

ปวดศีรษะ ตัวร้อน น้ำมูกไหล ไอ จาม มีเสมหะ
ถ้าไม่ดูแลรักษาตัวให้ดีอาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้

เมื่อเป็นหวัดแนะนำให้ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร

เพราะน้ำสามารถช่วยเยียวยาร่างกายให้หายจากหวัดได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุที่ว่า..

1. น้ำช่วยลดเสมหะไม่ให้เหนียว โดยเฉพาะการดื่มน้ำอุ่น
2. ช่วยลดไข้หากไข้ขึ้นสูง น้ำนี้แหละที่จะช่วยทำให้ร่างกายเย็นลงได้
3. ช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้นเพียงพอ ซึ่งส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี
4. ช่วยให้เยื่อจมูกที่บุช่องทางเดินหายใจส่วนบนทำหน้าที่ได้ดีขึ้น จึงช่วยลด
อาการคัดจมูก
5. ช่วยป้องกันการติดเชื้อ และอักเสบ
6. ช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายฟื้นจากอาการไข้ได้เร็วขึ้น

นอกจากนั้น หากอยากดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติมากขึ้น แนะนำให้ลองดื่มน้ำผลไม้
ที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำกีวี น้ำมะเขือเทศ ฯลฯ เพราะวิตามินซีช่วยให้
อาการหวัดหายเร็วขึ้น

ส่วนคนที่มีอาการเจ็บคอสามารถบรรเทาอาการโดยใช้เกลือละลายน้ำอุ่นกลั้วคอ 2-3
วันติดต่อกันอาการจะทุเลาลงโดยไม่ต้องใช้ยาคะ

ที่มา : บริการชีวิตโฟน นิตยสาร ชีวิต