

## ประโยชน์ของน้ำมะนาว ต้มอุ่น ๆ ยามเช้า ดี

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2557

### ประโยชน์ของน้ำมะนาว ต้มอุ่น ๆ ยามเช้า ดีแค่ไหนต้องพิสูจน์

ประโยชน์ของน้ำมะนาวเปรี้ยวจัด ชงดื่มอุ่น ๆ สักแก้วยามเช้าก็ทำให้ร่างกายสดชื่น สดใสไปตลอดทั้งวัน แถมยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกเพียบ ดูซิมีอะไรบ้าง

อย่างที่เรารู้กันดีว่าน้ำมะนาวมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย โดยเฉพาะใช้ในการลดน้ำหนัก แตรูหรือไม่ว่าการดื่มน้ำมะนาวอุ่น ๆ ตอนเชาก่อนทานอาหารก็จะช่วยทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ด้วย เหมือนที่เว็บไซต์ [tasty-yummies.com](http://tasty-yummies.com) ได้บอกเล่าเอาไว้ถึงประโยชน์ของการดื่มน้ำมะนาวในตอนเช้า ลองตามไปดูกันจ้ะ

### □ ช่วยย่อยอาหาร

น้ำมะนาวจะช่วยล้างสารพิษและสิ่งอุดตันค้างอยู่ในร่างกาย เพราะในน้ำมะนาวนั้นมีองค์ประกอบคล้ายคลึงกับน้ำลายและกรดไฮโดรคลอริกที่อยู่ในน้ำย่อย ส่งผลให้ตับผลิตน้ำดีซึ่งเป็นกรดที่จำเป็นในการย่อยอาหาร นอกจากนี้มะนาวยังมีแร่ธาตุและวิตามินสูง ช่วยขับสารพิษที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ฤทธิ์ในการย่อยของกรดที่มีอยู่ในน้ำมะนาวนั้นจะช่วยบรรเทาอาการเกี่ยวกับอาหารไม่ย่อย อย่างเช่น กรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ นอกจากนี้สมาคมมะเร็งในอเมริกา ยังแนะนำให้ดื่มน้ำมะนาวอุ่น ๆ เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ไม่มีสารตกค้างซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งในลำไส้ได้

### □ ช่วยดีท็อกซ์และเป็นยาขับปัสสาวะ

น้ำมะนาวจะช่วยขจัดสิ่งต่าง ๆ ในร่างกายออกผ่านออกทางปัสสาวะ ซึ่งจะช่วยให้ระบบทางเดินปัสสาวะทำงานดีขึ้น นอกจากนี้กรดซิตริกในน้ำมะนาวยังจะช่วยเพิ่มการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยกระตุ้นตับและช่วยในการล้างสารพิษอีกด้วย

### □ ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน

มะนาวมีวิตามินซีสูงช่วยต่อสู้โรคหวัด

และยังมีโพแทสเซียมสูงซึ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและเส้นประสาท ซึ่งช่วยควบคุมความดันโลหิตด้วย วิตามินซีที่พบในมะนาวนั้นยังช่วยต่อต้านการอักเสบ และช่วยรักษาโรคหอบหืด และโรคอื่น ๆ เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกาย ซึ่งธาตุเหล็กนี้มีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันอย่างมาก ถ้ามะนาวเปรี้ยวจัดยังมีซาโปนินซึ่งช่วยต่อต้านเชื้อไวรัสและลดเสมหะในร่างกายได้

## ▣ ปรับสมดุลของค่า pH ในร่างกาย

แม้ว่ามะนาวมีทั้งกรดซิตริกและแอสคอร์บิก ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด แต่เมื่อผสมกับน้ำดื่มแล้วน้ำมะนาวจะมีฤทธิ์เป็นด่าง หรือที่เราเรียกว่า Alkaline Water ซึ่งจะช่วยในการลดความเป็นกรดในเลือด อีกทั้งแร่ธาตุที่อยู่ในมะนาวยังช่วยปรับสมดุลความเป็นด่างให้แก่เลือด การดื่มน้ำมะนาวเป็นประจำจะช่วยลดความเป็นกรดในร่างกายโดยเฉพาะกรดยูริกซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของอาการปวดและการอักเสบ

## ▣ ทำให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง

วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ สามารถช่วยลดริ้วรอย สิว แก้ปัญหาผิวมัน ทำให้ผิวเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล และช่วยฆ่าแบคทีเรียบางชนิดที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดสิว ถ้ามะนาวยังช่วยทำให้สุขภาพผิวดีจากภายในสู่ภายนอก เราสามารถนำมะนาวมาใช้กับแผลเป็นโดยตรงเพื่อทำให้แผลเป็นจางลงได้อีกด้วย ได้ยินแบบนี้แล้วสาว ๆ จะไม่ดื่มน้ำมะนาวได้ไงละเนอะ

## ▣ ช่วยเพิ่มพลังและทำให้อารมณ์ดีขึ้น

พลังงานของมนุษย์ส่วนใหญ่มาจากอะตอมและโมเลกุลในอาหารซึ่งประกอบด้วยโมเลกุลประจุบวก ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วก็จะทำให้ร่างกายทำงานช้าลง แต่มะนาวก็เป็นหนึ่งในอาหารไม่กี่ชนิดที่มีโมเลกุลประจุลบในปริมาณสูง จึงช่วยทำให้ร่างกายมีพลังมากขึ้น นอกจากนี้กลิ่นของน้ำมะนาวยังช่วยปรับอารมณ์ที่ขุ่นมัวให้ดีขึ้น ช่วยชำระล้างจิตใจยังช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้อีกด้วยละ

## ▣ ช่วยรักษาแผลและลดการอักเสบ

วิตามินซีที่อยู่ในน้ำมะนาวมีคุณสมบัติในการรักษาแผลและเป็นสารอาหารที่จำเป็นในการบำรุงรักษากระดูกเนื้อเยื่อและกระดูกอ่อน นอกจากนี้วิตามินซียังมีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ ลดความเครียด ลดอาการบาดเจ็บและช่วยทำให้สุขภาพดีอีกด้วย

## ▣ ลดความเครียด

นอกจากทำให้ลมหายใจสดชื่นแล้ว น้ำมะนาวยังช่วยบรรเทาอาการปวดฟันและโรคเหงือกอักเสบได้ แต่กรดซิตริกที่อยู่ในน้ำมะนาวนั้นสามารถกัดกร่อนเคลือบฟันได้เหมือนกัน ดังนั้นเพื่อให้การดื่มน้ำมะนาวได้ผลดีมากกว่าผลเสียเราก็ควรจะแปรงฟันก่อนที่จะดื่มน้ำมะนาว และควรจิบน้ำเปล่าตามด้วยน้ำสะอาดหลังจากที่ดื่มทุกครั้งคะ

## □ เติมความชุ่มชื้นให้ร่างกาย

น้ำมะนาวและน้ำอุ่นจะช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงโดยการให้ความชุ่มชื้นและเติมของเหลวในร่างกายที่หายไป เมื่อร่างกายของคุณขาดน้ำ จะทำให้เกิดผลกระทบมากมาย อาทิเช่น รู้สึกเหนื่อย ท้องผูก ภูมิคุ้มกันต่ำ ความดันโลหิตต่ำ หดแรง นอนไม่หลับ อารมณ์ไม่ดีและรู้สึกเครียด

## □ ช่วยลดน้ำหนัก

มะนาวมีไฟเบอร์สูงซึ่งทำให้เรารู้สึกอิ่ม จึงช่วยควบคุมความอยากอาหารได้ มีการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผู้ที่บริโภคอาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างจะทำให้สามารถลดน้ำหนักได้เร็วกว่าปกติ ดังนั้นการดื่มน้ำมะนาวในตอนเช้าจะช่วยทำให้ความอยากอาหารลดลงและสามารถลดน้ำหนักได้จริง

ขอบคุณที่มา [กระปุก.คอม](#)