

## ดื่มน้ำตอนไหนที่ดีที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 1 เม.ย. 2552

### ดื่มน้ำตอนไหนที่ดีที่สุด

ทราบหรือไม่ว่าการดื่มน้ำก็ต้องมีเวลาที่ดื่มแล้วให้ประโยชน์สูงสุดเหมือนกัน วันนี้เรามีเรื่องนี้มาฝาก...

ดื่มนอนตอนเช้า 1 แก้ว (400 ซี.ซี.) เพราะเป็นช่วงที่มีความเข้มข้นของเลือดสูง เลือดจะมีลักษณะขาดน้ำ

ตอนสายๆ 2 แก้ว (เวลาประมาณ 9 โมงถึง 10 โมงเช้า) ช่วงนี้เป็นช่วงที่มีของเสียเกิดขึ้น เพราะร่างกายได้ทำงานไประยะหนึ่งแล้ว ฉะนั้น จึงควรดื่มน้ำเพื่อมาชำระของเสียเหล่านั้นออกไป

ตอนบ่ายๆ 3 แก้ว (เวลาประมาณบ่ายโมงถึงบ่ายสอง)

ตอนเย็น 3 แก้ว (เวลาประมาณ 1 ทุ่มถึง 2 ทุ่ม)

ก่อนนอนให้ดื่มน้ำอีก 1 แก้ว เพื่อให้หน้าที่ดื่มไหลเวียนชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร ยิ่งถ้าเป็นน้ำอุ่นด้วยแล้วยังช่วยให้หลับสบายยิ่งขึ้น

การดื่มน้ำเป็นสิ่งที่ดีต่อร่างกาย และก็ควรดื่มให้ได้อย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว เพื่อสุขภาพที่ดี