

น้ำมะนาวจัดจาด สูงวัยสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2565

“น้ำมะนาว”

พืชผักสวนครัวของไทยที่นิยมใช้น้ำเพื่อเพิ่มรสเปรี้ยวให้กับอาหารจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยไปแล้ว ดานโภชนาการเท่านั้น แต่ยังมีสรรพคุณเป็นยาช่วยในการรักษาโรคและอาการต่าง ๆ เช่น บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยแก้อาเจียนอันเนื่องมาจากความผิดปกติของธาตุในร่างกายรักษาอาการลมเจี๊ยบรักษาอาการตาแดง ช่วยบรรเทาอาการไข่น้ำมะนาว ... ใชวจะมีประโยชน์เฉพาะ

นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีสูง

ช่วยในการรักษาอาการเลือดออกตามไรฟันหรือโรคโลหิตจกเปิดช่วยบรรเทาอาการไอและขับเสมหะ บรรเทาอาการตอมทอนซิลอักเสบลดอาการเหงื่ออกบวมช่วยขับพยาธิ รักษาอาการท้องผูก ท้องอืด ปวดท้องท้องแน่น ท้องเฟ้อ รักษาอาการโรคกระเพาะ ท้องร่วงแก้อาการบิด รักษาอาการปัสสาวะกะปริบะปรอยหรือขัดเบา ช่วยฟอกและบำรุงโลหิต รักษาอาการโลหิตจาง แก้อาการเหน็บชา และยังช่วยรักษาอาการปวดข้อได้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ถือเป็นตัวช่วยต่างๆ ที่ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น

มีผลการวิจัยทางการแพทย์ออกมาว่าการดื่มน้ำมะนาวผสมกับน้ำนมถั่วเหลือง

ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเมื่อผสมเข้าที่แล้วจะออกมามีรสคล้ายกับโยเกิร์ตเหลวเมื่อดื่มเป็นประจำจะช่วยให้ การสร้างและซ่อมแซมร่างกายตามสายตาระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกันของทุกกลุ่มวัยทุกชนิดจะหายเร็วขึ้น อีกทั้งเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และส่งผลดีต่อสุขภาพในหลายๆ ดาน

ป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ช่วยให้ระบบเส้นเลือดฝอยทั่วร่างกายมีความยืดหยุ่นดี

ไม่เปราะหรือแตกง่าย โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาเส้นเลือดฝอยเปราะ แตกง่าย และมีเลือดออกตามร่างกายเช่น เลือดออกใต้เยื่อปูดขาว

หรือในผู้หญิงที่มักจะมีเลือดประจำเดือนมาเร็วหรือช้าเวลาถูกกระทบกระแทกหรือในผู้สูงอายุที่มักจะมีเลือดออกใต้ผิวหนังการดื่มน้ำนมถั่วเหลืองผสมกับน้ำมะนาวเป็นประจำจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น

และยังเชื่อว่าสามารถป้องกันโรคเส้นเลือดในสมองตีบตันหรือแตกได้ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ดานทานโรคติดต่อได้ดี ไม่เจ็บป่วยง่ายเช่น ในคนที่เปราะโรคเรื้อรังที่ริมฝีปากหรือบริเวณอวัยวะจะช่วยให้ลดหรือหยุดการกำเริบซ้ำได้หรือในรายที่ภูมิคุ้มกันไม่ค่อยดี เป็นไข ไอเจ็บคอบ่อยๆก็จะช่วยให้อัตราการป่วยลดลงได้เช่นกัน

ช่วยเสริมระบบไหลเวียนเลือดทำให้อวัยวะของร่างกายทำงานได้เต็มที่สมองแจ่มใสไม่มีเมฆ

ร่างกายสดชื่น สามารถทนต่อการทำงานตรากตรำที่ต้องอดหลับอดนอนได้ดีขึ้นสำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการเมื่อย

ของร่างกายแข็งแรงสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ดี บาดแผลและช่วยให้รากผมแข็งแรงบรรเทาปัญหาผมร่วงในหญิงวัยทองได้

รู้ถึงประโยชน์และสรรพคุณของมะนาวที่มีมากมายขนาดนี้อย่ารอช้าที่จะหันมาดื่มน้ำนมถั่วเหลืองผสมน้ำมะนาววันละ 1 แก้วเพราะนอกจากจะเป็นเครื่องดื่มที่ราคาไม่แพงแล้วยังช่วยให้มีสุขภาพดีด้วย

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย](#)