

## ประโยชน์ของการดื่มน้ำเปล่า

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2566

น้ำเป็นปัจจัยสำคัญต่อกระบวนการทำงานภายในร่างกาย เช่น การล้างสารพิษออกจากอวัยวะ หรือการนำสารอาหารและออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ รวมถึงประโยชน์อื่น ๆ ดังต่อไปนี้

- ลดน้ำหนัก การดื่มน้ำอาจมีส่วนช่วยให้อัตราการเผาผลาญพลังงานแคลอรีเพิ่มสูงขึ้น
- บำรุงสุขภาพผิว
- เป็นส่วนประกอบของน้ำหล่อลื่นข้อต่อ
- เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร
- ชับแบคทีเรียจากกระเพาะปัสสาวะ
- มีส่วนช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจปกติ
- ควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย
- ควบคุมความดันโลหิต
- ป้องกันอาการท้องผูก
- ป้องกันความเสียหายของเนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ
- รักษาสมดุลของอิเล็กโทรไลต์ (โซเดียม)

ขอบคุณข้อมูลจาก [POBPAD](#)