การดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ [1]

เขียนโดย sake [2] เมื่อ 2007-04-01 06:00
วันนี้เขียนบล็อกเพื่อสุขภาพบ้าง บังเอิญตื่นมาดูชีวิตชีวา ช่อง 3 เรื่องโรคไต แต่ก็เกี่ยวเนื่องไปเกี่ยวกับการดื่มน้ำด้วย ซึ่งมีผู้รู้แนะนำ
วันนึง ๆ เราเสียน้ำประมาณ 8 แก้ว ดื่มน้ำ 14 แก้ว เพราะร่างกายต้องใช้อย่างอื่นด้วย การดื่มน้ำควรดื่มดังนี้

1. หลังตื่นนอนตอนเช้า 4 แก้ว ควรเป็นน้ำอุ่น ดื่มก่อนแปลงฟัน เพราะน้ำลายบูดที่สะสมมาตั้งแต่ขณะนอนหลับ มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์สามารถฆ่าจุลินทรีย์พิษในทางเดินอาหาร และช่วยในการขับถ่ายให้เป็นปกติ
2. ก่อนกินข้าว 1 หลังกิน 1 ก่อนเพื่อให้ทางเดินอาหารลื่น กลืนง่าย หลังเพื่อล้างทางเดินอาหาร 3*2 = 6 แก้ว
3. ระหว่างวัน 10.00น. 14.00น. 16.00น. เป็น 3 แก้ว
4. ก่อนนอน 1 แก้ว

รวมเป็นทั้งหมด 14 แก้ว พอดี

Tags: health [3]

Source URL (modified on 2008-02-16 06:02): https://sake.in.th/node/6

Links
[1] https://sake.in.th/blog/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E
[2] https://sake.in.th/users/sake
[3] https://sake.in.th/tags/sitetags/health