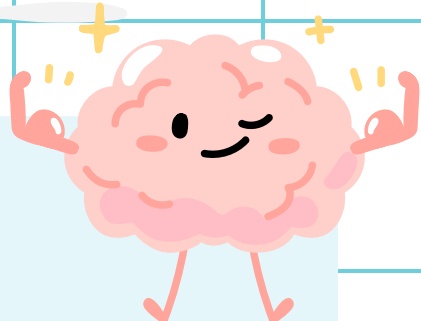




6 ประโยชน์ของการดื่มน้ำ



กระตุ้นสมอง

ดื่มน้ำตอนเช้า
หลังตื่นนอน ช่วยทำให้
สมองทำงานได้ไว



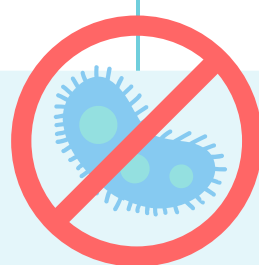
กระตุ้นระบบขับถ่าย

การดื่มน้ำเปล่า
เป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยระบบ
การขับถ่ายให้เป็นปกติ



หัวใจทำงานดีขึ้น

เพิ่มการไหลเวียน
ของโลหิต ปรับสมดุล
ในร่างกาย



ลดความเสี่ยงต่อโรคร้าย

ดื่มน้ำในปริมาณที่พอดี
ช่วยลดความเสี่ยง
จากการเกิดโรคร้ายได้



เพิ่มความชุ่มชื้นต่อผิว

ช่วยให้ผิวสดใส



ช่วยกระตุ้น

การนอนหลับ

ดื่มน้ำสักแก้วก่อนนอน
จะทำให้ช่วยหลับ
ได้ง่ายขึ้น

1 วันต้องดื่มน้ำแค่ไหน



น้ำเปล่า 8 - 10 แก้ว (แก้วละ 200 มล.)



น้ำขวดเล็ก 3
ขวด (ขวดละ
600 มล.)

ที่มา : โรงพยาบาลพริ้นซ์ ลำพูน บทความสุขภาพ

จัดทำโดย
นางสาวสุชนา เปลี่ยนประเสริฐ
ตำแหน่ง เศรษฐกร