6 ข้อดี.....ดื่มน้ำบรรเทาหวัด

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ค. 2552

6 ข้อดีดื่มน้ำบรรเทาหวัด

อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี๋ยวฝนตก เดี๋ยวแดดออก ทำให้หลายคนที่ไม่ค่อยได้ดูแลสุขภาพเป็นพิเศษมักเป็นหวัดได้ง่าย "โรคหวัด" เกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้จะเป็นโรคที่ไม่รายแรง แต่ทำให้ร่างกายรู้สึกออนเพลีย ไม่สบายเนื้อสบายตัว ทำให้มีอาการปวดศีรษะ ตัวร้อน น้ำมูกไหล ไอ จาม มีเสมหะ ถ้าไม่ดูแลรักษาตัวให้ดีอาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้

เมื่อเป็นหวัดแนะนำว่าควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร
เพราะน้ำสามารถช่วยเยียวยาร่างกายให้หายจากหวัดได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุที่ว่า..

1. น้ำช่วยละลายเสมหะไม่ให้เหนียว โดยเฉพาะการดื่มน้ำอุ่น
2. ช่วยลดไข้หากไข้ขึ้นสูง น้ำนี่แหละที่จะช่วยทำให้ร่างกายเย็นลงได้
3. ช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้นเพียงพอ ซึ่งส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี
4. ช่วยให้เยื่อบุจมูกที่บุช่องทางเดินหายใจส่วนบนทำหน้าที่ได้ดีขึ้น จึงช่วยลดอาการคัดจมูก
5. ช่วยป้องกันการติดเชื้อ และอักเสบ
6. ช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายฟื้นจากอาการไข้ได้เร็วขึ้น

นอกจากนั้น หากอยากดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติมากขึ้น แนะนำให้ลองดื่มน้ำผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำกีวี น้ำมะเขือเทศ ฯลฯ เพราะวิตามินซีช่วยให้อาการหวัดหายเร็วขึ้น

ส่วนคนที่มีอาการเจ็บคอสามารถบรรเทาอาการโดยใช้เกลือ
ละลายน้ำอุ่นกลั้วคอ 2-3 วันติดต่อกัน
อาการจะทุเลาลงโดยไม่ต้องใช้ยาค่ะ

ที่มา : นิตยสาร ชีวจิต / variety.teenee.com