รู้ไหม....ดื่มน้ำเปล่าช่วยลดน้ำหนักได้นะ

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

ใครที่คิดว่าตัวเองน้ำหนักเยอะ และอยากลดน้ำหนักอยู่ รู้หรือไม่ว่า การดื่มน้ำเปล่ามากกว่า 2 ลิตรต่อวัน จะสามารถช่วยลดน้ำหนักได้

นักวิจัยของมหาวิทยาลัยชาไรต์ที่กรุงเบอร์ลิน พบว่า ผู้ที่ดื่มน้ำได้มากถึงวันละ 2 ลิตรนั้น จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้เพิ่มขึ้นอีกถึงวันละ 150 แคลอรี่

ศาสตราจารย์ไมเคิล บอสชมานน์ หัวหน้าทีมวิจัยกล่าวว่า เพราะน้ำที่ดื่มจะเข้าไปจะไปปลุกประสาทซิมพาเทตติก ซึ่งควบคุมการเผาผลาญอาหารของร่างกาย ทำให้ช่วยกำจัดแคลอรี่ที่เกินลดนอยลงไปได้

วารสารเรื่อง **“วิทยาการต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญอาหารภายในร่างกาย”** เปิดเผยว่า นักวิจัยยังได้บอกเตือนไว้ว่า *“หากจะดื่มน้ำเพื่อลดน้ำหนักนั้น ควรจะเป็นน้ำเปล่าเท่านั้น หากดื่มน้ำแร่หรือน้ำอัดลมจะกลับกลายเป็นโทษได้”*

ใครอยากลดน้ำหนักก็ลองทำตามกันดูได้