

## สูตรทำมะนาวดองน้ำผึ้ง

นำเสนอเมื่อ : 23 ส.ค. 2557

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก [คุณ mlle\\_numsom สมาชิกเว็บไซต์พันทิปดอทคอม](#)

**มะนาวดองน้ำผึ้งลดพุงได้จริงหรือ ? หลาย ๆ คนยังคงตั้งข้อสงสัย แต่รู้ไว้ว่า มะนาวดองน้ำผึ้งนี้แหละจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น และนี่อาจจะเป็นสาเหตุให้พุงยุบนั่นเอง**

ในมะนาวมีกรดต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยในการสลายไขมัน นอกจากนี้มะนาวยังมีวิตามินซีสูง เมื่อได้รับเข้าไปในปริมาณที่พอเหมาะก็จะทำให้ไขมันในร่างกายลดลง ระดับไตรกลีเซอไรด์จะเป็นปกติ ไขมันเลวจะลดลงและช่วยให้ไขมันดีเพิ่มขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้มะนาวดองน้ำผึ้งจะช่วยเรื่องของระบบขับถ่ายแล้ว ยังช่วยแก้กระหายได้อีกด้วย ต้มแล้วซুমคอ แก้อาการเจ็บคอได้ดีทีเดียว และยังได้รับวิตามินซีจากธรรมชาติแท้ ๆ อีกด้วย

**แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นถ้าเลือกที่จะกินมะนาวดองน้ำผึ้งแบบนี้ไว้ลดพุง ก็ต้องกินควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย** เพราะลำพังมะนาวดองน้ำผึ้ง คงไม่สามารถช่วยเผาผลาญพลังงาน และไขมันที่เรากินได้อย่างเดียวแน่นอน  
ส่วนใครถ้ายากลองทำมะนาวดองน้ำผึ้งแบบนี้ไว้กิน เรามีวิธีทำมะนาวดองน้ำผึ้งมาฝาก เป็นสูตรมาจาก [คุณ mlle\\_numsom สมาชิกเว็บไซต์พันทิปดอทคอม](#)



## ส่วนผสม

มะนาวหรือเลมอนเหลือง

น้ำผึ้งแท้ 100%

เกลือป่น (ไว้สำหรับขัดผิวมะนาว เพื่อลดความขมจากเปลือก)

## วิธีทำ



ล้างมะนาวและเลมอนให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง นำเกลือมาขัดที่เปลือกมะนาว  
(เพื่อให้ น้ำมันที่เปลือกมะนาวออกมา จะช่วยลดความขม หรือใช้วิธีเลือกมะนาวลูกสีเขียว ๆ  
ก็สามารถลดความขมได้เช่นกัน) จากนั้นนำมะนาวและเลมอน ไปล้างทำความสะอาดให้หมดความมันอีกครั้ง  
เช็ดให้แห้ง



ฝานมะนาวและเลมอนเป็นแว่นบาง ๆ แกะเม็ดออกให้หมด





เรียงมะนาวและเลมอนลงในโหลแก้วจนหมด จากนั้นใส่น้ำผึ้งลงไปให้เต็มขวดโหล นำเข้าแช่เย็น หมักทิ้งไว้เป็นเวลา 3 วัน

อย่างไรก็ตาม ถ้ามีแต่กินมะนาวดองน้ำผึ้ง แต่ลืมออกกำลังกายก็คงจะไม่เกิดผลอะไร แต่นอกจากจะได้น้ำมะนาวดองน้ำผึ้งเพื่อสุขภาพไปดื่มเล่นกันแล้ว คุณยังจะได้มะนาวดองแช่เย็นไว้กินเล่นๆ อีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก [กระปุก.คอม](#)