

## เบกกิ้งโซดา กับ 10 คุณประโยชน์ที่คนรักสุขภาพต้องร้องว่า

🕒 นำเสนอเมื่อ 27 พ.ย. 2557

เบกกิ้งโซดาที่วางอยู่ในตู้กับข้าวมีดีกว่าที่เราคิดไว้เสียอีก  
ไม่เพียงแต่จะช่วยเบาแรงขัดถูทำความสะอาดแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพแบบที่คาดไม่ถึงอีกด้วย

ไม่น่าเชื่อใช่ไหมว่าเจ้าเบกกิ้งโซดา หรือโซเดียมไบคาร์บอเนต  
ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์เรื่องสุขภาพได้เหมือนกัน ด้วยคุณสมบัติทางเคมีที่เรียกว่า "Alkaline Substance" หรือ  
สารปรับสมดุลนี้แหละที่มีประโยชน์อย่างมากต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเรา ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ  
ได้โดยที่เราไม่ต้องพึ่งยาปฏิชีวนะเลย หากใครยังไม่กล้าลอง เราก็มีตัวอย่าง 10 ประโยชน์เด็ด ๆ  
ของเบกกิ้งโซดามาให้ไดลองอ่านกัน

### ช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้เป็นปกติ

ใครที่ป่วยบ่อย ผิวไม่สวย และรู้สึกไม่แฉะทีฟในแต่ละวัน ก็อย่าเพิ่งเสียเงินซื้อวิตามินเสริมหลาย ๆ ชนิดมาบำรุง  
เพราะนั่นเป็นอาการของร่างกายที่ฟ้องว่าได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อวันไม่เพียงพอ  
เราจึงขอแนะนำว่าให้ลองใช้วิธีนี้ดูก่อนนั่นคือ ผสมผงเบกกิ้งโซดาครึ่งช้อนชากับน้ำดื่ม 1 แก้ว ใช้จิบในตอนเช้าและเย็น  
น้ำเบกกิ้งโซดาจะช่วยให้อาหารดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นได้แล้ว

### ป้องกันการติดเชื้อในร่างกาย

เพราะเราไม่รู้ว่าเมนูสุดโปรดในแต่ละวันทำมาจากวัตถุดิบที่สะอาดพอหรือไม่ บางครั้งอาจมีเชื้อโรคจำพวกแบคทีเรีย  
ไวรัส และเชื้อราปะปนมาในอาหารที่เรากินด้วยก็ได้ ทำให้บางทีอยู่ ๆ ก็รู้สึกปวดท้อง หรือไม่ก็ท้องเสียขึ้นมา  
ดังนั้นเพื่อป้องกันการติดเชื้อในร่างกาย การจิบน้ำเบกกิ้งโซดาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้งก็ช่วยได้ค่ะ  
โดยผสมผงเบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชากับน้ำ 2 ถ้วยตวง แค่นี้ก็ช่วยให้ช่วยให้อวัยวะภายในของเรามีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้นแล้ว

### บรรเทาอาการแสบร้อนกลางอก และช่วยย่อยอาหาร

หลายคนไม่รู้ว่ายาลดกรด และช่วยย่อยอาหารนั้นก็มีส่วนโซเดียมไบคาร์บอเนต  
หรือเบกกิ้งโซดาเป็นหนึ่งในสารประกอบด้วยยาด้วย ดังนั้นใครที่ไม่อยากทรมานกับอาการกรดไหลย้อน แสบร้อนกลางอก  
และอาหารไม่ย่อยก็ควรจิบน้ำเบกกิ้งโซดาเป็นประจำทุกวัน โดยผสมเบกกิ้งโซดาครึ่งช้อนชากับน้ำเปล่าครึ่งถ้วยตวง  
คนให้เข้ากัน ใช้จิบหลังอาหารทุก ๆ 1-2 ชั่วโมง

### ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

แผลเปื่อยจะสมานกันดีและหายเร็วขึ้น หากล้างแผลด้วยน้ำเบกกิ้งโซดา โดยผสมผงเบกกิ้งโซดา 1-2 ช้อนชากับน้ำ  
1 แก้ว คนให้เข้ากัน ใช้ล้างแผลทุกวันในตอนเช้าและเย็น ทำติดต่อกันประมาณ 2-3 วัน หรือจนกว่าแผลจะหายดี

### ดูแลสุขภาพในช่องปาก

รู้หรือไม่ว่าสารโซเดียมไบคาร์บอเนตช่วยลดการสะสมของคราบพลัคได้และทำให้ฟันขาวขึ้นด้วย

ลองผสมเบกกิ้งโซดาครึ่งช้อนชากับน้ำครึ่งแก้ว หรือผสมเพิ่มในยาสีฟันที่ใช้ประจำ หรือใช้เป็นน้ำยาบ้วนปากด้วยการผสมเบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชากับน้ำครึ่งแก้ว และหากต้องการเช็ดฟันเนื้อจัดฟันก็ผสมเบกกิ้งโซดา 2 ช้อนชาเข้ากับน้ำอุ่น 1 แก้วเล็ก ข้อควรระวังคือการใช้ปริมาณมากและติดต่อกันจนเกินไปจะทำให้เหงือกและอวัยวะอื่นเสียหายได้

### บรรเทาอาการหวัด

หากเป็นหวัดทุกครั้งที่อากาศเปลี่ยน มีหน้าจ้ำเป็นทีก็นานมากกว่าจะหาย ขอแนะนำว่าให้ลองดูวิธีนี้ ผสมผงเบกกิ้งโซดาครึ่ง ช้อนชากับน้ำ 1 แก้ว ใช้จิบทุก ๆ 2 ชั่วโมง จิบตอนเช้าและตอนเย็น หรือจนกว่าอาการหวัดจะหายขาด นำเบกกิ้งโซดาช่วยลดอาการเรื้อรังของภาวะติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย และเชื้อราที่ทำให้อาการหวัดหายเร็วขึ้น

### เสริมความแข็งแรงให้ผิวที่บอบบางแพ้ง่าย

ใครที่ผิวไวต่อสารเคมีในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและเครื่องสำอาง แนะนำว่าก่อนอาบน้ำให้ใช้น้ำเบกกิ้งโซดาลูบไล้ตามผิวก่อน หรือผสมลงไปในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ใช้ประจำเพื่อช่วยลดความเข้มข้นของสารประกอบในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวนั้นๆ โดยผสมเบกกิ้งโซดากับครีมในอัตราส่วน 1:1 ชอนชา

### สลายเสมหะชนิดเหนียวข้น

อาการคันคอ และไอแบบมีเสมหะจะหมดไปหากลองผสมผงเบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชากับน้ำอุ่น 1 แก้ว จิบระหว่างวันให้ได้ 6 แก้ว หรือถ้ามีเสมหะน้อยก็จิบประมาณ 2 แก้วต่อวัน เพียงเท่านี้อาการคันคอก็จะไม่มากวนใจเราแล้ว

### บรรเทาอาการแสบร้อนของผิวหลังโดนแสงแดด

บรรเทาอาการแสบผิวหลังโดนแดดด้วยตัวเองง่าย ๆ โดยการผสมผงเบกกิ้งโซดา 2 ช้อนชากับน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว ใช้ทาผิวเฉพาะบริเวณที่รู้สึกแสบ

### บรรเทาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย

หากมีผดผื่นขึ้น และมีอาการคันจากการพิษแมลงสัตว์กัดต่อยหรือพิษบางชนิด ให้ผสมผงเบกกิ้งโซดา 2 ช้อนชากับน้ำ 1 แก้ว ใช้ทาเฉพาะบริเวณที่มีผดผื่นคันก็จะช่วยบรรเทาได้

น้ำที่ปัสเส็ก ๆ น้อย ๆ จากเบกกิ้งโซดาเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์กันได้ แต่ขอเน้นย้ำว่าควรใช้ในปริมาณน้อยเอาไว้ก่อน เพราะสภาพผิวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าใช้ตามปริมาณที่แนะนำให้บางคนอาจเกิดอาการแพ้ก็ได้ สิ่งสำคัญคือต้องเจือจางกับน้ำก่อนนำไปใช้เสมอ และอย่าใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะไม่ว่าอย่างไรก็ตามเจ้าเบกกิ้งโซดาสารพัดประโยชน์นี้ยังเป็นสารประกอบทางเคมีที่สามารถตกค้างอยู่ในร่างกายได้อยู่ดี

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[livestrong.com](http://livestrong.com)

[womenshealthmag.com](http://womenshealthmag.com)

[care2.com](http://care2.com)

