

3 เหตุผลดีๆ ที่ต้องดื่มน้ำมะนาวทุกวัน



ถ้าคุณไม่ชอบรสชาติเปรี้ยว คงจะไม่ค่อยปลื้มที่จะต้องดื่มน้ำมะนาวทุกๆ วัน แต่มาดู 3 เหตุผลนี้ก่อน คุณอาจจะเปลี่ยนใจหันมาดื่มน้ำมะนาวก็ได้นะ

1. ช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น มันช่วยให้ออกซิเจนไหลเวียนได้ดีขึ้น ร่างกายจึงรู้สึกสดชื่นกว่าเดิม

2. กรดซิตริกในมะนาวจะช่วยให้เอนไซม์ไปกระตุ้นการทำงานของตับ และช่วยขับสารพิษ อีกทั้งยังมีวิตามินซี แน่นนอนว่าผิวพรรณจะผุดผ่องแน่ๆ ตัวเธอ

3. ช่วยเรื่องการย่อยอาหาร ช่วยเผาผลาญพลังงาน

เพียงแค่ 3 ข้อนี้ก็ช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ แล้วทำไมเราจะไม่ดื่มน้ำมะนาวล่ะ?