

ของฝากนักดื่ม

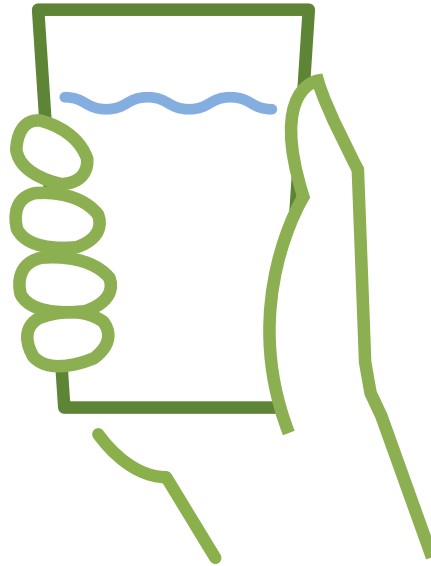
ดื่มน้ำอย่างไรให้ร่างกายสดชื่น

ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด
น้ำหวานและน้ำอัดลม
มีน้ำตาลมากเกินไป



เลี่ยงดื่มน้ำเย็นจัด

เพราะร่างกายต้องปรับอุณหภูมิ
ของน้ำให้เท่ากับอุณหภูมิร่างกาย



ไม่ควรดื่มน้ำเยอะหลังกินอิ่ม
น้ำจะไปกวนระบบย่อยอาหาร
ให้ทำงานช้าลง



น้ำแข็งเย็นดีกว่าน้ำใส่น้ำแข็ง
น้ำแข็งเสี่ยงปนเปื้อนเชื้อโรค
ทำให้ท้องร่วง



ดื่มน้ำไม่ต่ำกว่า 8 แก้ว/วัน



ผู้ชาย
13 แก้ว/วัน



ผู้หญิง
9 แก้ว/วัน



หญิงมีครรภ์
10 แก้ว/วัน



หญิงให้นมบุตร
13 แก้ว/วัน

ดื่มน้ำให้ครบหนึ่งวันได้อย่างไร?



แก้วที่ 2
ก่อนมือเช้า



แก้วที่ 4
ก่อนมือเที่ยง



แก้วที่ 6
ก่อนมือเย็น

แก้วที่ 8
ก่อนนอน

แก้วที่ 1
เมื่อตื่นนอน

แก้วที่ 3
หลังมือเช้า

แก้วที่ 5
หลังมือเที่ยง

แก้วที่ 7
หลังมือเย็น



แก้วที่ 9 เป็นต้นไป
หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
และหลังออกกำลังกาย