

5 LÍ DO ĐỂ UỐNG NƯỚC CHANH MẬT ONG VÀO SÁNG SỚM

Nước ấm, mật ong và chanh là hỗn hợp thức uống tuyệt vời. Ngoài việc làm dịu các cơn đau dạ dày và đem lại sự tươi mới cho làn da, thức uống này còn có nhiều công dụng khác mà bạn chưa biết đến.

1. Hỗ trợ tiêu hóa

Nước cốt chanh tươi cùng mật ong giúp loại bỏ độc tố khỏi dạ dày. Nếu bạn ăn tối quá no hoặc ăn đồ chứa nhiều dầu mỡ vào ngày hôm trước, thức uống này sẽ giúp bạn làm sạch dạ dày.

Chanh chứa khoáng chất và vitamin giúp gan sản sinh mật hỗ trợ tiêu hóa. Nước chanh ấm rất tốt cho sự co bóp đường ruột và được khuyến dùng bởi Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ.

2. Thức uống giải độc, lợi tiểu

Thức uống này không chỉ có lợi cho hệ tiêu hóa, mà còn được biết đến như một phương thuốc giúp lợi tiểu. Nó giúp hệ thống đường tiết niệu được sạch sẽ và khỏe mạnh.

3. Hơi thở thơm tho

Đây là thức uống tự nhiên nhất giúp đánh bay mùi của khoang miệng sau một đêm ngủ dài. Nước ấm mật ong và chanh không chỉ đem lại cảm giác tươi mới cho bạn vào buổi sáng, mà đồng thời nó còn giúp giết chết vi khuẩn có hại trong khoang miệng.

4. Da dẻ mịn màng

Thức uống này giúp da mặt tiết ít dầu nhờn, ngăn ngừa mụn trứng cá. Dùng hỗn hợp nước ấm, mật ong, chanh thường xuyên, làn da sẽ đẹp và mịn màng lên trông thấy.

5. Tăng cường hệ thống miễn dịch

Thức uống này tăng cường hệ thống miễn dịch và là phương thuốc tốt cho phòng chống bệnh cảm cúm, đặc biệt vào mùa lạnh. Không chỉ bởi chanh và mật ong có đặc tính chống khuẩn, chúng còn là chất chống oxy hóa hiệu quả và chứa nhiều vitamin C tốt cho cơ thể.

Thời điểm dùng hỗn hợp nước ấm, chanh, mật ong tốt nhất là vào buổi sáng, thời điểm trước khi ăn hoặc trước lúc đánh răng.