

LÝ DO BẠN NÊN UỐNG NƯỚC ẤM THAY VÌ NƯỚC LẠNH

Có thể bạn không biết, uống nước ấm mang lại những lợi ích bất ngờ mà bạn không thể có được khi uống nước lạnh.

1. Giảm cân

Nước ấm rất tốt cho việc duy trì sự trao đổi chất. Nếu muốn giảm cân, bạn hãy uống nước ấm hằng ngày. Cách tốt nhất để giảm cân là bắt đầu một buổi sáng sớm với một cốc nước ấm và một lát chanh. Nước ấm cũng giúp đánh tan các mô mỡ trong cơ thể.

2. Giải quyết tắc nghẽn mũi, họng

Uống nước ấm là phương thuốc tự nhiên tuyệt vời để chữa cảm lạnh, ho và đau họng. Nước ấm hòa tan đờm và cũng giúp bạn loại bỏ đờm từ đường hô hấp. Như vậy, nước ấm cũng làm giảm đau họng và nghẹt mũi.

3. Giảm đau bụng kinh

Nước ấm có thể làm giảm đau bụng kinh, làm dịu nhẹ cơn đau.

4. Giải độc cơ thể

Khi uống nước ấm, nhiệt độ cơ thể bạn bắt đầu lên cao, gây đổ mồ hôi. Nước ấm giúp giải phóng độc tố và làm sạch cơ thể đúng cách. Để có kết quả tối ưu, hãy thêm một lát chanh vào cốc trước khi uống.

5. Ngăn ngừa lão hóa sớm

Giải độc cơ thể giúp bạn ngăn ngừa lão hóa. Ngoài ra, uống nước ấm giúp làm lạnh các tế bào bị tổn thương, làm tăng tính đàn hồi và giảm bớt ảnh hưởng bị gây ra bởi gốc tự do. Làn da bạn sẽ đẹp và tươi trẻ hơn nhờ nước ấm.

6. Ngăn ngừa mụn trứng cá

Nước ấm làm sạch cơ thể bạn và loại bỏ những nguyên nhân chính dẫn đến mụn trứng cá.

7. Làm đẹp tóc

Uống nước ấm cũng giúp bạn có mái tóc sáng bóng, mềm mại. Nước ấm tiếp thêm sinh lực cho dây thần kinh trong chân tóc của bạn và làm cho chúng hoạt động nhịp nhàng.

8. Làm tóc mọc nhanh hơn

Nước ấm thúc đẩy sự hoạt động thường xuyên của chân tóc và làm tóc mọc nhanh hơn.

9. Ngăn ngừa gàu

Nước ấm giúp da đầu của bạn ngậm nước và giúp chống lại da đầu khô hoặc gàu.

10. Tăng cường lưu thông máu và thúc đẩy hệ thần kinh khỏe mạnh

Một lợi ích quan trọng của việc uống nước ấm là tăng cường lưu thông máu, hỗ trợ hoạt động của hệ thần kinh. Ngoài ra, nước ấm giữ cho hệ thống thần kinh của bạn khỏe mạnh bằng cách phá hủy chất béo tích tụ xung quanh.

11. Hỗ trợ tiêu hóa

Nước ấm đặc biệt có lợi cho tiêu hóa. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống nước lạnh trong hoặc sau bữa ăn có thể làm đông cứng dầu trong thực phẩm tiêu thụ. Điều này dẫn đến tích tụ chất béo trong đường ruột và cuối cùng có thể dẫn đến ung thư ruột. Tuy nhiên, nếu thay thế ly nước lạnh bằng nước ấm, bạn có thể tránh vấn đề này. Ngoài ra, nước ấm có lợi cho tiêu hóa, bạn nên uống sau bữa ăn.

12. Bảo vệ đường ruột

Nước ấm giúp hệ tiêu hóa của bạn hoạt động nhịp nhàng, vì vậy, đường ruột của bạn sẽ khỏe mạnh và bớt đau đớn. Mất nước có thể gây táo bón mãn tính, vì phân được tích lũy trong ruột của bạn, khiến ruột làm việc chậm hơn. Bạn nên uống một ly nước ấm vào buổi sáng khi chưa ăn gì.