

CÓ NÊN UỐNG NƯỚC MUỐI LOÃNG VÀO MỖI SÁNG SỚM?

Bạn vẫn thường nghe mọi người kháo nhau nên uống một cốc nước ấm hoặc một cốc nước chanh vào sáng sớm để thanh lọc cơ thể nhưng còn nước muối loãng thì có nên không nhỉ?

Để nhận được những lợi ích của nước muối pha loãng với sức khỏe hàng ngày, bạn nên lấy 2 lít nước ấm pha với 1 muỗng canh muối tinh thể hoặc muối biển. Sau đó, uống 1 cốc nhỏ nước này mỗi khi vừa thức giấc dậy vào sáng sớm nhé.

Theo nhiều nghiên cứu đã công bố, trong chế độ ăn uống hàng ngày bạn nên giảm lượng muối vào cơ thể nhưng uống nước muối pha loãng vào mỗi sáng sớm lại có thể giúp hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện tình trạng nhiễm trùng và khả năng miễn dịch, kiểm soát bệnh tiểu đường tốt hơn.

Uống một cốc nước muối pha loãng vào buổi sáng còn giúp làm sạch cơ thể, chống lại các bệnh cảm lạnh, các vấn đề tiêu hóa và các bệnh liên quan đến tuổi tác như cao huyết áp. Bởi vì muối là một liều thuốc giúp giải độc cho đường ruột. Nó cũng giúp làn da trao đổi chất tốt hơn, cho làn da khỏe mạnh hơn.

Ngoài ra, uống một cốc nước muối pha loãng vào sáng sớm trước khi bắt đầu luyện tập thể thao còn có thể cải thiện hiệu năng thể thao của bạn, giúp bạn tránh xa tình trạng suy nhược cơ thể khi đang luyện tập vì bị mất nước.

Uống nước muối cũng giúp bạn tránh được tình trạng chuột rút cơ bắp, suy cơ, mất phương hướng và ngất xỉu nhất trong những ngày nắng nóng do mồ hôi trên cơ thể bạn bị ra nhiều (lúc ấy, cơ thể sẽ bị mất lượng natri).

Lưu ý: Uống nước muối pha loãng vào sáng sớm thực sự có thể tăng cường sức khỏe tốt hơn cho bạn. Tuy nhiên, nếu bạn muốn kết thân và duy trì thói quen có lợi cho sức khỏe này, bạn hãy bắt đầu uống chậm rãi và từ từ nhé vì một số cá nhân vẫn có phản ứng bất lợi khi uống nước muối đấy.