7 LỢI ÍCH BẤT NGỜ CỦA NƯỚC CHANH

Thứ đồ uống quen thuộc này có thể giúp bạn cải thiện chứng viêm họng, táo bón, khống chế huyết áp, hạ sốt, thậm chí giúp giảm cân.

Sau đây là một số tác dụng của nước chanh đối với sức khỏe và sắc đẹp:

Khắc phục chứng ợ nóng, táo b&o

Thứ đồ uống quen thuộc này có thể giúp bạn cải thiện chứng viêm họng, táo bón, khống chế huyết áp, hạ sốt, thậm chí giúp giảm cân.

Sau đây là một số tác dụng của nước chanh đối với sức khỏe và sắc đẹp:

Khắc phục chứng ợ nóng, táo bón

Chanh có tác dụng làm giảm những rắc rối thường gặp ở dạ dày như buồn nôn, ợ nóng, "tiêu diệt" những vi khuẩn gây hại. Nếu duy trì thói quen uống nước chanh đều đặn, bạn còn có thể loại trừ nguy cơ bị chứng táo bón viếng thăm.

Khi bị đầy bụng, khó tiêu, muốn nhanh chóng loại bỏ cảm giác khó chịu, bạn cũng có thể uống một cốc nước chanh để cải thiện tình hình.

Đặc biệt tốt cho da

Trong chanh có những chất giúp làm lành các tổn thương trên da và ngăn ngừa nguy cơ nhiễm trùng.

Một cốc nước chanh mỗi ngày cũng giúp cho cơ thể bạn có đủ lượng vitamin C cần thiết, chất này là thành phần rất thiết yếu cho làn da, giúp da luôn tươi trẻ, mịn màng và sáng bóng.

Những đốm mụn trứng cá sau khi được điều trị thường để lại vết thâm hoặc sẹo. Bạn có thể dùng nước cốt chanh thấm lên những vết thâm ấy. Kiên trì làm trong một thời gian ngắn, bạn sẽ nhận thấy sự cải thiện rõ ràng.

Chăm sóc răng miệng

Việc phòng tránh sâu răng hoặc những tổn thương ở vùng nướu tưởng chừng như một công việc khó khăn, nhưng trên thực tế bạn có thể dùng chanh để đạt được mục đích ấy. Không chỉ dừng lại ở đó, chanh còn có thể khử mùi hôi khó chịu trong răng miệng, đem lại cho bạn hơi thở thơm tho.

Trị viêm họng

Viêm họng thường do vi khuẩn gây ra, thông thường bạn sẽ được các bác sĩ cho dùng thuốc để trị bệnh. Nhưng hãy nhớ rằng, thuốc là con dao hai lưỡi và kháng sinh không phải là một ngoại lệ.

Vậy nên bạn có thể dùng nước cốt chanh, khoảng nửa quả chanh pha với chút muối và nửa cốc nước ấm, dùng để ngậm vài lần trong ngày, bạn sẽ cảm thấy tình hình được cải thiện rõ ràng.

Giúp giảm cân

Nếu béo phì hay thừa cân, bạn không nhất thiết áp dụng chế độ ăn quá khắt khe, dễ dẫn tới tình trạng bị thiếu chất, hạ huyết áp. Thay vào đó, bạn nên duy trì thói quen uống một cốc nước chanh mỗi ngày kết hợp cùng chế độ ăn uống khoa học và tập luyện đều đặn.

Khống chế chứng cao huyết áp

Nước chanh có khả năng làm hạ huyết áp, cải thiện chứng hoa mắt, chóng mặt và buồn nôn. Điều này lý giải vì sao bệnh nhân cao huyết áp thường được các bác sĩ khuyên sử dụng nước chanh như một loại nước trái cây hữu hiệu.

Hạ sốt

Muốn nhanh chóng hạ sốt, tránh tình trạng bị rối loạn điện giải, bạn hãy uống ngay một cốc nước chanh tươi, sẽ có hiệu quả ngay tức thì.

Nước chanh có nhiều tác dụng với sức khỏe không có nghĩa là bạn có thể uống vô độ. Theo các chuyên gia, nếu bạn đang khỏe mạnh và trọng lượng cơ thể bình thường thì bạn nên uống nửa quả chanh pha với nước, chia hai lần mỗi ngày. Nếu thừa cân, có thể uống một cốc nước chanh (một quả chanh) mỗi ngày.