

Uống nước chanh ấm mỗi sáng để tăng sức khỏe và cải thiện vóc dáng

Hàng ngày, chúng ta tiếp xúc với các chất ô nhiễm môi trường, chất bảo quản, kim loại nặng, thuốc trừ sâu và hóa chất gây ung thư. Con người hít phải, ăn vào hoặc tiếp xúc với những chất độc này và chúng sẽ được lưu trữ trong các mô và tế bào trên khắp cơ thể. Nhiều chất độc đã được chứng minh là có hại cho sức khỏe, là yếu tố nguy cơ làm tăng tỷ lệ mắc ung thư, rối loạn trao đổi chất và tâm thần.

Nghiên cứu chứng minh rằng đồ uống giải độc có thể giúp chúng ta phòng chống được các tác hại của của độc tố. Nước chanh ấm chính là loại đồ uống giải độc dễ kiếm, dễ làm mà ai cũng có thể áp dụng.

Bắt đầu ngày mới với một ly nước chanh ấm để làm sạch đường tiêu hóa, cung cấp cho cơ thể lượng nước cần thiết sau một đêm dài và nhận được những tác dụng tuyệt vời của nước, chanh, mật ong nguyên chất hoặc những loại thảo mộc có trong công thức.

Việc chuẩn bị nước chanh ấm cho mỗi sáng rất đơn giản, chỉ cần vắt nước cốt chanh vào ly nước lọc ấm, thêm lát chanh, cùng với lá bạc hà tươi, có thể pha thêm chút mật ong nguyên chất vào nước chanh ấm.

1. Tác dụng của chanh và mật ong

**** Chanh***

Chanh là loại quả rất giàu chất chống oxy hóa và vitamin C, đồng thời cung cấp calci, sắt, kali và chất xơ. Chanh có tác dụng chống oxy hóa, kiềm hóa và giải độc cơ thể, làm vững bền thành mạch và có lượng calo không đáng kể.

Chính vì chanh có vị chua, giàu vitamin C nên thích hợp nhất khi dùng vào buổi sáng, không nên dùng vào buổi tối vì có thể làm tăng nguy cơ sỏi thận.

****Mật ong***

Mật ong là sản phẩm được chiết lọc từ tinh hoa của trăm loại thảo mộc có chứa nhiều vitamin quan trọng như: vitamin nhóm B, vitamin C, đồng, kali, sắt, calci, các chất chống oxy hóa... Bởi vậy, mật ong có tác dụng cải thiện chức năng tiêu hóa, làm đẹp và chống lão hóa, bổ sung dinh dưỡng cho người suy nhược, điều hòa đường huyết, chống viêm nhiễm, làm lành vết thương...

Theo y học cổ truyền, mật ong có vị ngọt; tính ôn hòa, nhu nhuận; có tác dụng bổ trung, nhuận táo, hoạt trường, giải độc.

Việc lựa chọn mật ong cũng rất quan trọng. Cần chọn mật ong thật, thu mật vào đúng mùa (cuối mùa xuân). Cần cẩn thận khi dùng mật ong lấy vào mua thu, vì có thể bị ngộ độc. Thời kỳ nở hoa của thực vật có độc lại thường vào mùa thu, nên dễ lẫn chất độc khi ong hút mật, độc tố trong mật ong có thể là từ nhụy hoa.

****Chanh kết hợp mật ong***

Có nhiều cách để làm ra thức uống từ chanh và mật ong:

-Có thể pha nước chanh và mật ong nguyên chất với nước ấm để uống.

-Cũng có thể làm chanh mật ong tiện dụng bằng cách ngâm các lát chanh (để nguyên vỏ) vào trong mật ong, mỗi ngày lấy một lượng vừa đủ hỗn hợp này pha loãng ra uống (có thể bổ sung thêm nước cốt chanh tùy khẩu vị).

- Dùng mật ong ngâm chanh pha nước uống có thể nhận thêm được những công dụng khác từ vỏ chanh như: Giảm sự đầy trướng bụng, chống nôn mửa, trị đờm.

Sự kết hợp giữa chanh và mật ong sẽ tạo nên thức uống vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe, đặc biệt có thể dùng để giảm béo vì đây là nguồn dinh dưỡng đa dạng vitamin và khoáng chất mà lại ít calo.

2. Cách uống nước chanh ấm tốt cho sức khỏe

Nước chanh ấm có nhiều tác dụng với sức khỏe và dưới đây cách sử dụng nước chanh ấm sao cho hiệu quả nhất.

-Sử dụng chanh ấm làm thức uống giải khát thay cho những thức uống béo ngọt, có hại khác như: Nước ngọt có ga, trà sữa, cà phê sữa, sữa nguyên kem...

-Có thể áp dụng giải độc cơ thể (uống mỗi chanh mật ong) có thể thực hiện vào ngày cuối tuần, để đảm bảo không ảnh hưởng đến công việc. Nên uống chanh mật ong vào bữa sáng và bữa trưa, không nên dùng vào buổi tối.

-Nên duy trì việc uống 1 cốc chanh ấm vào mỗi sáng thức dậy, tốt nhất là trước khi ăn sáng.