

# ดื่มน้ำกระชายน้ำผึ้งมะนาว ช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ ?



กระชาย ส่วนประกอบ น้ำมันหอมระเหย และสารฟลาโวนอยด์  
สรรพคุณทางยา บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการเสียดได้



น้ำผึ้ง ส่วนประกอบหลัก น้ำตาลฟรุกโตส และน้ำตาลกลูโคส  
หากรับประทานมากเกินไป น้ำตาลในเลือดสูง ฟันผุ อ้วน



มะนาว ส่วนประกอบ กรดอินทรีย์  
สรรพคุณทางยา บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ  
หากรับประทานมากเกินไประคายเคืองกระเพาะอาหาร

**สรุป**

ดื่มน้ำกระชายผสมน้ำผึ้งมะนาวนั้นไม่สามารถช่วยลดน้ำหนักได้

**คำแนะนำ** หากต้องการลดน้ำหนักแนะนำ หลักการ 3อ.



อาหาร ลดของทอด  
ของมัน ของหวาน



ออกกำลังกาย



อารมณ์ มีความมุ่งมั่น  
ในการลดน้ำหนัก



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration



/FDATHAI