เครื่องดื่มยามเช้าที่เหมาะกับตัวคุณ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2551

น้ำมะนาว

ลองหาน้ำมะนาวมาดื่มตอนเช้า เพราะในน้ำมะนาวจะมีกรดซิตริก มีวิตามินซีที่นอกจากจะช่วยขับเสมหะ แก้อาการเจ็บคอแล้วยังช่วยให้ร่างกายสดชื่น แถมกลิ่นหอมอ่อน ๆ จากเปลือกที่โดนคั้นยังช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้ดีอีกด้วย

น้ำขิง

สำหรับคนที่มีอาการเมาค้าง คลื่นไส้ อยากอาเจียน ก็ขอแนะนำน้ำขิงร้อน ๆ สักแก้ว เพราะในขิงมีสารเคมีชนิดหนึ่งที่เรียกว่า จินเจอรอล (Gigerol) ที่เป็นสารเคมีประเภทน้ำมันหอมระเหยที่ให้รสและกลิ่นพิเศษไม่เหมือนใคร จัดอยู่ในกลุ่มแอลกอฮอล์ที่ไม่ทำให้เรารู้สึกมึนเมา แถมยังแก้อาการเมาได้ดี การทำน้ำขิงให้อร่อยนั้น ควรบุบหัวขิงที่ไม่แก่จัดจนเกินไป ต้มด้วยน้ำร้อนพอเดือด อย่าต้มนานเกินไป เพราะขิงจะเสียรสและกลิ่นไปได้

น้ำผักหรือน้ำผลไม้

เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี วิตามินเอ โฟลิคแอซิด และแร่ธาตุ เช่น โซเดียม โปแตสเซียม สังกะสี นอกจากนั้นในน้ำผักและน้ำผลไม้ยังมีส่วนผสมของน้ำตาลโดยธรรมชาติ ซึ่งสามารถให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้เราหายเหนื่อย หายเพลีย ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น

น้ำหวาน

คนที่นอนดึกส่วนใหญ่ยามเช้าของคุณจะมีอาการปวดหัว มึนศีรษะ เกิดอาการเครียดทางประสาท ซึ่งอาจเป็นเพราะร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีแป้งและน้ำตาลซึ่งจะสามารถช่วยได้ โดยเฉพาะน้ำตาลนั้นจะถูกดูดซึมได้ดีและง่าย ดังนั้นน้ำหวานจะทำให้จิตใจสงบ คลายอาการเครียดและมึนงงได้อย่างดี

นมถั่วเหลือง

ปัจจุบันนมถั่วเหลืองหาซื้อได้ง่าย และเหมาะสำหรับคนที่รักสุขภาพ เพราะนมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มที่ให้โปรตีนที่มีคุณสมบัติเหมือนโปรตีนจากเนื้อสัตว์

กาแฟ

กาแฟเป็นเครื่องดื่มยามเช้าของคนทำงาน เพราะกาแฟช่วยกระตุ้นความสดชื่นและความกระปี้กระเปร่าก่อนลงมือทำงาน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดอาการหอบในผู้ที่เป็นโรคหอบหืด และเป็นผลดีต่อนักกีฬาในการเพิ่มความทนทานและความอึดในกีฬาที่ต้องใช้เวลานาน

ที่มา http://www.prd.go.th/Article/health.php?id=06eed&bow=00000001048&code=06eed