




## ฟื้นฟูอารมณ์ดี ๆ ด้วยของกินสีส้ม

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2552

ผัก - ผลไม้ ทั้งสีเหลือง สีแดง และสีส้ม ล้วนเป็นแหล่งรวมของวิตามินและเกลือแร่นานาชนิด ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังส่งผลดีต่ออารมณ์ด้วย เพราะวิตามินและเกลือแร่ดังกล่าวช่วยทำให้เกิดความรู้สึกอิ่มเอมมีความสุข ฉะนั้นใครก็ตามที่กำลังรู้สึกซึมๆ เศร้าๆ หรือเหงาๆ น่าจะลองหันมารับประทานผัก - ผลไม้ เหล่านี้ให้มากขึ้น แล้วคุณก็จะค้นพบสีสันแห่งความสุขที่ห้ามรับประทานได้

 **น้ำผลไม้รวมสีส้ม** ได้จากส่วนผสมของผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม และสีแดง น้ำแอปเปิ้ลคอตสด น้ำส้มสด และน้ำมะม่วงสุก อย่างละ 50 มล. กับมะละกอสุกครึ่งผล นำมาปั่น รวมกัน คุณจะได้อร่อยดีมีพลัง ซึ่งสามารถช่วยต่อต้านความซึมเศร้าและกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้หลังฮอร์โมนแห่งความสุข

 **สลัดสีส้ม** ไม่ว่าจะเป็นสลัดแครอทแบบฝรั่ง หรือส้มตำแครอท แบบไทยๆ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอาหารจานเด็ด ที่อุดมไปด้วยคุณค่าของเบตาแคโรทีน และวิตามินซึ่งนอกจากช่วยให้คุณสวยอย่างมีสุขภาพดีแล้ว ยังช่วยคลายเครียดได้ดีอีกด้วย

 **น้ำส้มคั้นสดๆ** ในภาวะอารมณ์ที่กำลังเหนื่อยล้า หรือเคร่งเครียด หากได้ดื่มน้ำส้มสดสักหนึ่งแก้วก็จะช่วยให้สมองของคุณรู้สึกสดชื่นและปลอดโปร่งขึ้น

นอกเหนือจากอาหารการกินสีส้ม ซึ่งช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์ดีแล้ว การสร้างบรรยากาศรอบๆ ตัวด้วยสีส้ม ก็เป็นอาหารตาที่จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกให้เปลือดเพลิน เจริญใจได้อีกทางหนึ่ง ที่สำคัญจาน ซุป หรือภาชนะใส่อาหารโทนสีนี้ยังสามารถทำให้อาหารดูน่ากิน และทำให้คุณรู้สึกเจริญอาหารมากขึ้นด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :: สยามดารา