

## บำรุงเลือดลม ช่วยย่อยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2552

เมนูสุขภาพวันนี้ กินดี ยุกให้ แครอท แอปเปิลเขียว และขิง เป็นพระเอก เพราะงานนี้เจ้าส่วนผสมทั้งสามจะรวมตัวกันสกัดออกมาเป็นเครื่องดื่มที่ดีต่อระบบเลือดลมและการย่อยอาหาร

เริ่มกันที่ แครอท ผัก สีเหลืองส้มเป็นแหล่งใหญ่ของเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ดีต่อผิวพรรณ สายตา ปอดและمام

รวมทั้งมีสรรพคุณในการทำความสะอาดตับจากน้ำดีและสารพิษที่สะสมตัวจนกลายเป็น ของเหลวเหนียว ซึ่งเป็นผลมาจากการกินอาหารที่ปนเปื้อนด้วยสารเคมี นอกจากนี้ แครอท

ยังอุดมไปด้วยเกลือแร่ซัลเฟอร์และคลอรีน ที่จำเป็นต่อการทำงานสะอาดเนื้อเยื่อและยังมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษอีกด้วย

แอปเปิล เต็มเปี่ยมไปด้วยโพแทสเซียม กำมะถัน เหล็ก แมกนีเซียม วิตามินบี 1 บี2 และบี 6 ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยลดความตึงเครียด ช่วยล้างสารพิษที่สะสมอยู่ในตับและไต มีกรดมาลิก กรดแทนนิก และเส้นใยเพกทิน ช่วยทำความสะอาดลำไส้เล็ก และชะล้างกระเพาะอาหาร

ปิดท้ายกันที่ส่วนผสมสุดท้าย ขิง สารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย อาทิ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม และวิตามินเอ สารเหล่านี้มีฤทธิ์อุ่น ช่วยขับเหงื่อ ไล่ความเย็น ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหารและทำให้ร่างกายอบอุ่น

### ส่วนผสมเมนูสุขภาพ

แครอท 1 ถ้วย

แอปเปิลเขียว 2 ถ้วย

ขิง 1 แฉ่งเล็ก

น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

### วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดมาทำความสะอาดให้เรียบร้อย ใช้แปรงขัดแงะขิงให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง ทูบพอแตก นำแครอทมาขูดเป็นเส้นเล็ก ๆ และแอปเปิลเขียวหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดไปสกัดรวมกันด้วยเครื่องสกัดน้ำผักและผลไม้ เสิร์ฟพร้อมน้ำแข็งป่น

ขอให้ร่อยกับเมนูสุขภาพค่ะ

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์