

## แนะนำ...เครื่องตีमतอนเช้า...ที่เหมาะสมกับตัวคุณ

นำเสนอเมื่อ : 19 ส.ค. 2552

ในตอนเช้า ๆ หลาย ๆ คนคงต้องการที่จะหาอะไรตีमतอนไปเรียนหรือไปทำงาน เพื่อจะให้ร่างกายมีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เราเลยหาเครื่องตีमतอนที่เหมาะสมกับเช้าวันใหม่มาแนะนำกัน....ชอบแบบไหนเลือกเลยละ

### น้ำมะนาว

ลองหาน้ำมะนาวมาตีमतอนเช้า เพราะในน้ำมะนาวจะมีกรดซิตริก มีวิตามินซีที่นอกจากจะช่วยขับเสมหะ แก้อาการเจ็บคอแล้วยังช่วยให้ร่างกายสดชื่น แคมกลิ่นหอมอ่อน ๆ จากเปลือกที่โดนคั้นยังช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้ดีอีกด้วย

### น้ำขิง

สำหรับคนที่มีอาการเมาค้าง คลื่นไส้ อยากอาเจียน ก็ขอแนะนำน้ำขิงร้อน ๆ สักแก้ว เพราะในขิงมีสารเคมีชนิดหนึ่งที่เรียกว่า จินเจอร์อล (Gingerol) ที่เป็นสารเคมีประเภทน้ำมันหอมระเหยที่ไทรสและกลินพิเศษไม่เหมือนใคร จัดอยู่ในกลุ่มแอลกอฮอล์ที่ไม่ทำให้เรารู้สึกมึนเมา แคมยังแก้อาการเมาได้ดี การทำน้ำขิงให้ร่อนนั้น ควรบดหัวขิงที่ไม่แก่จัดจนเกินไป ตมด้วยน้ำร้อนพอเดือด อยาต้มนานเกินไป เพราะขิงจะเสียรสและกลิ่นไปได้

### นมถั่วเหลือง

ปัจจุบันนมถั่วเหลืองหาซื้อได้ง่าย และเหมาะสำหรับคนที่รักสุขภาพ เพราะนมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มที่ให้โปรตีนที่มีคุณสมบัติเหมือนโปรตีนจากเนื้อสัตว์

### น้ำหวาน

คนที่นอนดึกส่วนใหญ่มักรู้สึกอ่อนเพลียหรือมีอาการปวดหัว มีน้ำขี้ผึ้ง เกิดอาการเครียดทางประสาท ซึ่งอาจเป็นเพราะร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีแป้งและน้ำตาลซึ่งจะสามารถช่วยได้ โดยเฉพาะน้ำตาลนั้นจะถูกดูดซึมได้ดีและง่าย ดังนั้นน้ำหวานจะทำให้จิตใจสงบ คลายอาการเครียดและมีแรงได้อย่างดี

## น้ำผักหรือน้ำผลไม้

เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี วิตามินเอ โพลีคแอซิด และแร่ธาตุ เช่น โซเดียม โพแทสเซียม สังกะสี นอกจากนี้ในน้ำผักและน้ำผลไม้ยังมีส่วนผสมของน้ำตาลโดยธรรมชาติ ซึ่งสามารถให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้เราหายเหนื่อย หายเพลีย ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น

## กาแฟ

กาแฟเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมของคนทำงาน เพราะกาแฟช่วยกระตุ้นความสดชื่นและความกระปรี้กระเปร่าก่อนลงมือทำงาน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดอาการหอบในผู้ที่ เป็นโรคหอบหืด และเป็นผลดีต่อนักกีฬาในการเพิ่มความทนทานและความอึดในกีฬาที่ต้องใช้เวลานาน

ที่มา .. [prd.go.th](http://prd.go.th)