

แนะเครื่องดื่ม.....ลดความเครียดและผ่อนคลายประสาท

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2552



เมนูของผู้ที่มีอาการ เครียด วิตกกังวล หากเป็นมาก ๆ เข้าอาจถึงขั้น วิตกกังวล เลยก็น่าได้ ผลของความเครียดที่กระทบต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดทรวง เป็นต้น

ขอเสนอ เครื่องดื่มลดความเครียดและผ่อนคลายประสาท คุณค่าทางอาหารเริ่มจากส่วนผสมแรก



“แอปเปิ้ล” เต็มเปี่ยมไปด้วยโพแทสเซียม กำมะถัน เหล็ก แมกนีเซียม วิตามินบี 1 บี2 และบี 6 ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยลดความตึงเครียด ช่วยล้างสารพิษที่สะสมอยู่ในตับและไต นอกจากนี้ น้ำสกัดจากแอปเปิ้ลยังสามารถลดไขมันและบรรเทาอาการอักเสบของเนื้อเยื่อได้อีกด้วย



“บีทรูต” มีวิตามินบี 1 ที่มีความสำคัญต่อเซลล์สมองในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต เพื่อให้ได้พลังงาน ถ้าขาดจะทำให้ระบบประสาททำงานผิดปกติ วิตามินบี 6 ช่วยในการสร้างสารเซโรโทนิน ที่ช่วยให้อารมณ์ดี ความจำเป็นเลิศ รวมถึง บี2 กรดโฟลิก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม และสังกะสี



“ขิงฉาย” มีวิตามินเอ บี และซี สรรพคุณเด่น ช่วยขยายหลอดเลือด ลดความดันโลหิต ช่วยบำรุงประสาทให้มีความจำดี เจริญอาหาร รักษาโรคเกาต์และอาการปวดตามข้อ รวมทั้งช่วยขับลมบำรุงธาตุ

ส่วนผสม

แอปเปิ้ล 1 ถ้วย

บีทรูต 1 ถ้วย

ขิงฉาย 2 ถ้วย

น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย



วิธีทำ

ล้างแอปเปิ้ลให้สะอาด แล้วหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า บีทรูตหั่นพอหยาบ ขิงฉายหั่นพอหยาบ นำส่วนผสมทั้งสามไปสกัดรวมกันด้วยเครื่องสกัดน้ำผัก-ผลไม้ เสิร์ฟพร้อมน้ำแข็งป่น ดื่มได้ทันที

ข้อมูลจากเดลินิวส์