

เครื่องดื่ม... ต้านโรค

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

อาหารและเครื่องดื่มที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคได้ สิ่งหนึ่งที่เราควรทำให้ขึ้นใจก็คือ การป้องกันมีราคาถูกกว่าการรักษา ยามเจ็บป่วย ดังนั้น เราจึงควรกินและดื่มให้เป็นยาต้านโรคก่อนที่โรคจะรุกรานเรา

น้ำ ขจัดสารพิษ

หากขาดน้ำร่างกายก็ไม่สามารถอยู่ได้ เพราะน้ำจะช่วยลำเลียงสารอาหารไปยังเซลล์ต่างๆ ช่วยขจัดสารพิษ ปรับระดับอุณหภูมิในร่างกาย ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำให้ได้วันละประมาณ 1.5 ลิตร

ชา ป้องกันโรคฟันผุ

ชาช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งลำไส้ ไม่มีแคลอรี ในชาเขียวและชาดำมีฟลูออไรด์เป็นจำนวนมาก ที่จะช่วยทำให้ฟันแข็งแรงและยับยั้งฟันผุ เพื่อให้ได้ผล ควรดื่มชาร้อนหรือชาอุ่นๆ และไม่ควรมีชาที่เหลือค้างคืน

โยเกิร์ต ช่วยขจัดพิษ ในโยเกิร์ตมีแร่ธาตุ เช่น แคลเซียมและโพแทสเซียม ซึ่งมีความสำคัญสำหรับน้ำในร่างกาย นอกจากนี้โยเกิร์ตยังมีประโยชน์สำหรับดวงตาและผิวหนัง โยเกิร์ตช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกายและให้ประโยชน์กับแบคทีเรียในลำไส้

นม ช่วยให้กระดูกแข็งแรง

ในนมมีโปรตีนสูง ซึ่งง่ายต่อการย่อย และมีแคลเซียมสูงซึ่งจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนในวัยชรา และกรดไขมันในนมจะช่วยให้เส้นเลือดยืดหยุ่น

น้ำแอปเปิ้ล ป้องกันมะเร็ง

น้ำแอปเปิ้ลสดๆ มีคุณค่ามากที่สุด ช่วยให้ร่างกายฟื้นคืนพลังและป้องกันมะเร็ง ช่วยให้มีความสุข สิ่งที่ต้องระวังก็คือ ต้องเป็นแอปเปิ้ลที่ไม่ผ่านการแว็กซ์ หากไม่แน่ใจก็ปอกเปลือกแอปเปิ้ลทิ้ง แม้ว่าเปลือกของมันจะมีประโยชน์ก็ตาม

น้ำลูกแพร์ ป้องกันความเครียด

มีกรดโพลีสูง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนแห่งความสุข ช่วยให้มีความสุขและมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส

น้ำผัก ป้องกันโรคอ้วน

เหมาะสำหรับเด็กเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีน้ำตาลต่ำกว่าน้ำผลไม้ และเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ควรดื่มน้ำผักสดที่ปั่นเองและไม่เติมน้ำตาล ที่สำคัญคือควรเป็นผักปลอดสารพิษ

น้ำแครอท บำรุงสายตาและป้องกันมะเร็ง

เพื่อให้การดูดซึมวิตามินเอจากแครอทได้ดีขึ้นควรรับประทานอาหารที่มีไขมันตามไปด้วย แต่ก็ไม่ควรดื่มน้ำแครอทมากเกินไป เพราะจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากวิตามินเอจะถูกกักเก็บไว้ในตับ

น้ำมะเขือเทศ ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและช่วยให้ผิวอ่อนวัย

ถ้าอยากดื่มน้ำมะเขือเทศให้อร่อย ควรเติมพริกไทยและเกลือลงไปด้วย ในมะเขือเทศมีสารไลโคปีน ซึ่งจะช่วยป้องกันมะเร็งและป้องกันไม่ให้ผิวแก่ก่อนวัย หากเป็นมะเขือเทศที่ผ่านการทำให้สุกด้วยความร้อน ก็จะมีไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศดิบ ที่สำคัญคือไม่ควรดื่มน้ำมะเขือเทศที่เย็นจัด

รู้อย่างนี้แล้วก็หารับประทานเป็นประจำนะคะ จะได้ปลอดภัย และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

ที่มา womaninfocus.com/health=2.htm