

ดื่มชะ.....ป้องกันโรคได้

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

น้ำมะเขือเทศ - - -> ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและช่วยให้ผิวพรรณดูอ่อนวัย เพราะมีสารไลโคปีนนั่นเอง สามารถเติมเกลือและพริกไทย เพื่อเพิ่มรสชาติได้ด้วย แต่อย่าดื่มน้ำมะเขือเทศที่เย็นจัดนะจ๊ะ เพราะว่ามันไม่ดี

น้ำแอปเปิล - - -> ช่วยป้องกันมะเร็งและช่วยฟื้นฟูร่างกาย อันที่จริงนั้นแอปเปิลสามารถกินได้ทั้งลูก แต่เพื่อป้องกันการแวกซ์แอปเปิล ก็ควรปอกเปลือกก่อนรับประทาน

น้ำลูกแพร์ - - -> เมื่อดื่มเข้าไปแล้วมันจะช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนแห่งความสุข ทำให้เราไม่เครียด

น้ำแครอท - - -> ช่วยบำรุงสายตาและก็ป้องกันมะเร็ง แต่อย่าดื่มมากเกินไปเพราะว่าวิตามินเอเกินจะถูกเก็บไว้ที่ตับ ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายได้

น้ำผัก - - -> ไม่ทำให้อ้วน เนื่องจากมีระดับน้ำตาลต่ำกว่าน้ำผลไม้ เด็ก ๆ สามารถดื่มได้ ไม่เป็นโรคอ้วนแน่นอน แต่ว่าต้องไม่เติมน้ำตาลเพิ่มเองนะ แล้วก็ควรใช้ผักปลอดสารพิษด้วย เพื่อสุขภาพที่ดี

ใครชอบแบบไหนก็เลือกดื่มตามใจชอบ แล้วก็อย่าลืมดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดด้วยนะจ๊ะ

ที่มา ที่นี้ดอทคอม

นอกจากการออกกำลังกายที่ถือว่าเป็นการป้องกันโรคที่ดีที่สุดแล้ว สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปในทุก ๆ วันนั้นก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน วันนี้ขอนำเครื่องดื่มจากธรรมชาติที่ช่วยต้านโรคร้ายมาฝากคะ....