

## ติ่ม.....ลบเลือนริ้วรอย

นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2552

### ติ่มลบเลือนริ้วรอย



เพราะวัยทอง หรือวัยหมดประจำเดือนของผู้หญิง อาจเป็นการก้าวเข้าสู่ช่วงแห่งความร่วงโรยของผิวหนัง ที่เริ่มเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น หมองคล้ำ ไม่นุ่มชื้นอย่างที่เคย ซึ่งปัญหาที่กล่าวมานั้นดูจะสร้างความกังวลให้กับผู้หญิงวัยทองไม่ใช่น้อย ดังนั้น "กินดี" วันนี้ นำสูตรเครื่องติ่มจาก **แอฟริคอต แอปเปิ้ล และพีช ที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงผิวพรรณ และลบเลือนริ้วรอย** มาฝากให้อ่านสาววัยทองลองปรุงติ่มกัน

รู้กันก่อนว่าผลไม้ที่รวมอยู่ในเครื่องติ่มนั้นให้คุณประโยชน์อย่างไรบ้าง เริ่มจาก **"แอปเปิ้ล"** ที่นำมาใช้ในเครื่องติ่มแกว่ก่อน ๆ เป็นประจำ เพราะมากด้วยโพแทสเซียม กำมะถัน เหล็ก แมกนีเซียม วิตามินบี1 บี2 และบี6 ช่วยลดความตึงเครียด ล้างพิษในตับและไต พรอมสารต้านอนุมูลอิสระ กรดมาลิกและแทนนิก ดีต่อระบบย่อยอาหาร เสนอใยแก้วนินในแกนผล ยังช่วยทำความสะอาดลำไส้เล็กได้อย่างดีเยี่ยม

สำหรับ **"แอฟริคอต"** นั้น เป็นผลไม้ที่ชื่อและหน้าตาไม่ค่อยคุ้นเคย มีสีเหลืองทอง เปี่ยมไปด้วยกรดมาลิก ทำความสะอาดลำไส้เล็ก แต่ที่โดดเด่นนั้นคือสารเบตาแคโรทีน ที่ช่วยลดความเสื่อมโทรมและความร่วงโรยของเซลล์และเนื้อเยื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ เบตาแคโรทีนจะมีปริมาณมากในผลที่มีสีเข้ม

ส่วน **"พีช"** หรือลูกท้อ มีวิตามินซี กรดโฟลิก เบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และโพแทสเซียม ที่จะเข้าไปทำความสะอาดลำไส้เล็กและใหญ่

ส่วนผสมที่ควรเตรียมให้ได้สัดส่วนนั้นประกอบด้วย

- แอฟริคอต 2 ถ้วย
- แอปเปิ้ล 1 ถ้วย
- พีช 1 ถ้วย

ขั้นตอนในการปรุงเพียงหั่นแอปเปิ้ลเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ส่วนแอฟริคอตและพีช หลังจากล้างน้ำจืดสะอาด ให้ผ่าครึ่งแล้วเอาเมล็ดออกและหั่นพอหยาบ นำส่วนผสมทั้งหมดไปสีกัดพร้อมกันโดยใช้เครื่องสีกัดนำผักและผลไม้ ก่อนติ่มเติมน้ำแข็งปนเพิ่มความเย็นสดชื่นให้กับเครื่องติ่มแกว่นิด

ที่มา : เติลินิวส์