

ดีมดี..... แก่ได้ออฟฟิศซินโดรม

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

ดีมดี แก่ได้ออฟฟิศซินโดรม

ได้เวลาบำรุงสุขภาพกันอีกแล้ว! ครั้งนี้เป็นคิวของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ประุงรสด้วย **มะม่วง ส้ม และนมถั่วเหลือง** ผืนักกำลัง**เสริมสร้างพลังกำลัง แก้อาการอ่อนเพลีย หมดเรียวแรง** จากการทำงาน หรือชาวออฟฟิศซินโดรม



สรรพคุณทางยาของ **มะม่วง** ช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง และช่วยย่อยอาหาร เพราะในมะม่วงอุดมไปด้วยวิตามินบี 3 แมกนีเซียม โพแทสเซียม ทองแดง และเบตาแคโรทีน



ส้ม ช่วยบรรเทาอาการปวด แก้อาการไอ คัดต่อปอดและไต รักษาอาการท้องร่วง รวมถึงระบบขับถ่าย อีกทั้งช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า



นมถั่วเหลือง อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เพราะเป็นแหล่งไขมันและโปรตีนชั้นดี ประกอบด้วยสารอาหารหลากชนิด อาทิ คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ, บี, บี 1, บี 2, บี 6, บี 12, ไนอาซิน ในเมล็ดถั่วเหลืองยังมีเลซิทีน ซึ่งเป็นสารบำรุงสมอง เพิ่มความทรงจำ ลดไขมันและลดคอเลสเตอรอลในร่างกายได้อีกด้วย

มาถึงสูตรบำรุงสุขภาพ มี **ส่วนผสม** ดังนี้

- มะม่วง 2 ถ้วย
- ส้ม 2 ผล
- นมถั่วเหลือง 1 ถ้วย
- น้ำผึ้ง 2 ช้อนชา
- น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

วิธีทำ ให้แกะส้มออกเป็นกลีบ ไม่ต้องเอาเมล็ดออก นำมะม่วงมาปอกเปลือกและหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า นำมะม่วง ส้ม นมถั่วเหลือง และน้ำผึ้งปั่นรวมกันด้วยเครื่องปั่น เติมน้ำแข็งป่นเล็กน้อย ปั่นอีกรอบจนได้ส่วนผสมที่เป็นเนื้อเดียวกัน เทใส่แก้วดื่มได้ทันที

รับรองอร่อย แถมยังสุขภาพดีด้วย!

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจากหนังสือ 80 สูตรน้ำผัก-ผลไม้ เพื่อการล้างพิษและฟื้นฟูสุขภาพ และ krupunmai.com/