

## เครื่องตี..... สำหรับ ผู้หญิงที่ ประจำเดือน มาไม่ปกติ

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

วันนี้ มีเมนูเครื่องตีเพื่อสุขภาพสำหรับคุณผู้หญิงที่มีปัญหา ‘ประจำเดือน มาไม่ปกติ’ ให้ได้ลองทำกัน!

เครื่องตีแก้วนี้ มีส่วนผสมของ **องุ่น** ผลไม้ที่ช่วยเพิ่มความเร็วให้แก่กระบวนการเผาผลาญอาหาร ดีต่อเลือดลม ช่วยขับปัสสาวะ และอุดมไปด้วยฟอสฟอรัส กำมะถัน แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี กรดโฟลิก โคลีน คอลเอลลาจิก (หรือสารต่อต้านริ้วรอย พบมากใน องุ่น บลูเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่) และกรดทาร์ทาริก ตัวช่วยชะล้างของเสียที่สะสมอยู่ในร่างกาย

**บิทรูด** มีสรรพคุณในการทำความสะอาดและลำไส้ตอนล่าง ดีต่อตับและไต ช่วยบำรุงรักษาเซลล์เม็ดเลือดแดง และเสริมความสามารถในการรับออกซิเจนให้แก่เม็ดเลือดแดงถึง 400 เปอร์เซ็นต์ จึงช่วยทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 บี 2 บี 6 กรดโฟลิก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม และสังกะสี

ส่วน **ลูกพลัม** หรือ ลูกพรุน หรือ ลูกไหนด ผลไม้ทั้ง 3 ชนิดนี้ จริง ๆ แล้วเป็นผลไม้ชนิดเดียวกัน เพียงแต่ลูกพรุนคือผลจากการนำลูกพลัมมาตากแห้ง ส่วนลูกไหนด ก็เป็นชื่อที่คนจีนเรียกขานลูกพลัมนั่นเอง ในลูกพรุน มีคุณค่าอาหารสูงมาก อุดมไปด้วยไฟเบอร์ (เส้นใย) แมกนีเซียม เหล็ก โปแตสเซียม และวิตามินบี สำหรับสาว ๆ ที่อยากลดน้ำหนักกินลูกพรุนเยอะ ๆ จะดีมาก เพราะลูกพรุนมีไขมันต่ำ แคลอรีน้อย และยังเป็นยาระบายอ่อน ๆ ได้ดีชะงัด

### มาถึงส่วนผสมเมนูสุขภาพ ประกอบด้วย

บิทรูด 1 ถ้วย

องุ่นม่วง 1 ถ้วย

ลูกพลัม 1 ถ้วย

น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

### วิธีทำ

นำองุ่นม่วงผ่าครึ่ง ไม่ต้องเอาเมล็ดออก หั่นบิทรูดเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า หั่นลูกพลัมเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำส่วนผสมทั้งหมดไปสับคักรวมกันด้วยเครื่องสับคัคน้ำผัก-ผลไม้ (เป็นเครื่องมือที่ทำงานโดยการขูดผักและผลไม้ออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ อย่างรวดเร็ว แล้วทำการหมุนด้วยความเร็วสูง เพื่อแยกส่วนที่เป็นน้ำออกจาก “กาก”

โดยส่วนที่เป็นน้ำจะถูกแยกออกไปทางช่องที่ไหลไปสู่แก้วรองรับ  
ในขณะที่ส่วนของกากจะถูกเก็บไว้ในช่องสำหรับรอการกำจัดทิ้งในภายหลัง) แล้วเสิร์ฟพร้อมน้ำแข็งปั่นคล้ายเกร็ดหิมะ  
เพื่อเพิ่มความเย็นสดชื่นให้มากยิ่งขึ้น

ฝากไว้! สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว หากไม่มั่นใจว่าเมนูนี้จะเหมาะสมหรือไม่  
หรือมีข้อจำกัดทางด้านร่างกายที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ  
การเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง

ข้อมูลจากเดลินิวส์