

ลูกแพร์ กีวี มะนาว... ล้างพิษ ต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2552

ลูกแพร์ กีวี มะนาว ล้างพิษ ต้านมะเร็ง

ขอบคุณเนื้อหาข่าวจากเดลินิวส์

กินดี ส่งท้ายสัปดาห์ กับ **เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่แก้หมีทีเด็ดช่วยล้างพิษ และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ตัวการก่อมะเร็ง** มีส่วนผสมจากผักและผลไม้ที่ต้องเตรียมเพียง 3 ชนิด ประกอบด้วย **ลูกแพร์ กีวี มะนาว**

เห็นเครื่องดื่มแก้หมีมีส่วนผสมแค่น้อยนิด แต่ก็เปี่ยมไปด้วยสารอาหารมหัศจรรย์ให้ประโยชน์กับร่างกาย เริ่มจาก **ลูกแพร์** เต็มไปด้วยวิตามินซี กรดโฟลิก ในอาซิโน แคลเซียม โพแทสเซียม และแมกนีเซียม พร้อมแร่ธาตุที่มีคุณสมบัติเป็นด่าง ลดคอเลสเตอรอล ชะล้างของเสียที่สะสมอยู่ในไต ทำความสะอาดไส้ตรง รักษาระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะที่สวนของผลลูกแพร์ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ได้จากใยอาหาร กรดไฮดรอกซีซินนามิก และเส้นใยเพกทินช่วยขับโลหะหนักออกจากร่างกาย

ต่อกับ **กีวี** มาพร้อมวิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม และเบตาแคโรทีน ก็ยังมีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์และเนื้อเยื่อไม่ให้เสื่อมโทรมและเกิดโรคมะเร็ง

สุดท้ายกับ **มะนาว** ผลกลมรสเปรี้ยว ให้วิตามินบี1 บี2 บี4 วิตามินซี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และแร่ธาตุ ช่วยขับของเสียอย่างเสมหะ และพยาธิออกจากร่างกาย แล้วยังช่วยแก้อาเจียน เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม แก้วงเวียนศีรษะ

ต่อไปนี่...

เห็นแจ้งกับสรรพคุณช่วยต้านมะเร็งอย่างดีเยี่ยมกันแล้ว ก็ต้องเตรียมส่วนผสมให้ได้สัดส่วน

+ ลูกแพร์สุกเต็มที่ 2 ถ้วย

+ กีวี 1 ถ้วย

+ มะนาว 1 ถ้วย

ลงมือปรุง โดยเริ่มจากปอกเปลือกกีวีทิ้งผล จากนั้นให้ฝานเนื้อกีวีออกเป็นแว่น ๆ ส่วนลูกแพร์
หั่นเป็นชิ้นพอหยาบ แลวนำกีวีกับลูกแพร์ไปสับเอาแต่น้ำด้วยเครื่องสกัดน้ำผัก-ผลไม้
อย่าลืมคั้นน้ำมะนาวเพื่อใส่น้ำ ได้ส่วนผสมที่ต้องการแล้วจึงนำมาผสมคนให้เข้ากัน ต้มได้ทันที
หรือถ้าจะให้ดีเติมน้ำแข็งเพิ่มความสดชื่นก็ยังได้ ปรุงดื่มเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ดีนักแล

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจากหนังสือ 80 สูตรน้ำผัก-ผลไม้ เพื่อการล้างพิษและฟื้นฟูสุขภาพ