

## ผัก-ผลไม้ปั่น ต้มบำรุงสายตา

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ย. 2552

เพราะตลอดสัปดาห์นี้ ? มุมสุขภาพ? ว่ากันด้วยเรื่องของผัก และผลไม้ช่วยชีวิต ตามแนวทางของ ดร.ทอม อู๋ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา ? กินดี? วันนี้จึงไม่พลาดปิดท้ายสัปดาห์กันด้วยเครื่องดื่มจากผักและผลไม้ที่มีสรรพคุณบำรุงสายตา

เพราะตลอดสัปดาห์นี้ ‘มุมสุขภาพ’ ว่ากันด้วยเรื่องของผัก และผลไม้ช่วยชีวิต ตามแนวทางของ ดร.ทอม อู๋ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา ‘กินดี’ วันนี้จึงไม่พลาดปิดท้ายสัปดาห์กันด้วยเครื่องดื่มจากผักและผลไม้ที่มีสรรพคุณบำรุงสายตา

ผัก,ผลไม้, สายตา, โภชนาการ, สุขภาพ, ร่างกาย, เครื่องดื่ม

แม้ จะมีส่วนผสมให้ต้องเตรียมมากถึง 17 ชนิด โปรดอย่าถอดใจ เพราะส่วนผสมทั้งหมดนั้นเมื่อนำมาปั่นผสมกันแล้วเสมือนเป็นการเติมสารอาหารที่มีคุณประโยชน์มากมายสู่ร่างกาย โดยจะขอยกตัวอย่างสรรพคุณของส่วนผสมบางชนิด อย่าง ‘เมล็ดแฟลกซ์’ แหล่งรวมของกรดไขมันที่จำเป็นอย่าง โอเมกา 3 สารอาหารบำรุงสมอง ทั้งยังเสริมสร้างการทำงานของหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอล เพิ่มความแข็งแรงของภูมิคุ้มกันร่างกาย

ส่วน ‘แครอท’ อุดมไปด้วยสารอัลฟาและเบตาแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระตัวการก่อมะเร็งร้าย แดงยังช่วยเสริมการทำงานของหัวใจ และระบบทางเดินหายใจให้มีประสิทธิภาพ และ ‘บีตรูต’ เปี่ยมไปด้วยวิตามินบี1 บี2 และบี6 กรดโฟลิก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม และสังกะสี ช่วยทำความสะอาดตับและลำไส้ส่วนกลาง ขับสารพิษ ฟอกเลือดและไต เพิ่มออกซิเจนให้กับเซลล์ได้มากถึง 400% สำหรับคุณผู้หญิงที่รับประทานบีตรูตจะช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นเป็นปกติ

เครื่องดื่มแก้วนี้มีส่วนผสมที่จะต้องเตรียมตามสัดส่วนดังต่อไปนี้...

- หัวบีตรูตขนาดกลาง 1 หัว
- แครอท 2 หัว
- ผักปวยเล้ง 1 ต้น
- ข้าวโพด 1 ผัก
- มะเขือเทศ 2 ลูก
- บลูเบอร์รี่ 1 ถ้วย

- กีวี 2 ผล
- องุ่นดำชนิดมีเมล็ด 2 ถ้วยครึ่ง
- น้ำกลั่น 2 ถ้วยครึ่ง
- เกลือทะเล 1 ช้อนชา
- ผงขมิ้น 1 ช้อนชา
- เกสรผึ้ง 2 ช้อนชา
- เก๋ากี้ 3 ช้อนโต๊ะ
- เมล็ดแฟลกซ์ 2 ช้อนชา
- งาดำ 4 ช้อนชา
- เมล็ดฟักทอง 1 ช้อนชา
- เลซิติน 2 ช้อนชา

ขั้นตอนการปรุงดื่ม เริ่มจากการล้างส่วนผสมทั้งหมดให้สะอาด หั่นแครอทและมะเขือเทศเป็นชิ้น ส่วนข้าวโพดฝานเอาแต่เมล็ด ส่วนกีวต้องปอกเปลือกก่อนหั่นเป็นชิ้น สำหรับบีตรูตต้องล้างให้หมดดิน กรณีที่สวนใดกลางดินไม่หมดให้ใช้มีดฝานออก จากนั้นเทน้ำกลั่นลงในโถปั่นใส่ผัก ผลไม้และส่วนผสมทุกชนิดลงปั่นพร้อมกันยกเว้นเลซิติน ที่ให้เติมลงไปหลังจากส่วนผสมทุกอย่างถูกปั่นเป็นน้ำ เมื่อเติมเลซิตินแล้วให้ปั่นต่อไปอีก 10 วินาที ก็จะได้เครื่องดื่มบำรุงสายตาราว 6-7 แก้ว เกลี่ยแบ่งให้ได้แก้วละ 250 ซีซี ควรดื่มให้หมดภายในวันเดียว ถ้าจะให้ดีผักและผลไม้ที่จะนำมาปรุงดื่มควรเป็นผักอินทรีย์ปลอดสารเคมี

อย่างไรก็ตาม ดร.อู๋ แนะนำให้เลือกใช้เครื่องปั่นที่มีความแรง 3.5 แรงม้า ขณะดื่มให้เคี้ยวกากน้ำผักและผลไม้ชา ๆ 10 ครั้งก่อนกลืน ควรดื่มก่อนมื้ออาหาร 1 ชั่วโมง

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจากหนังสือ 'ธรรมชาติช่วยชีวิต 100 คำถามเจาะลึกเพื่อสุขภาพ'

ที่มา : [forward.atcomink.com/show.php](http://forward.atcomink.com/show.php)