

น้ำผัก น้ำผลไม้ ...คลายร้อน เสริมสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2552

น้ำผัก น้ำผลไม้ คลายร้อน เสริมสุขภาพ

อากาศร้อน แสงแดดแผดเผา แบบทุกวันนี้ ถ้าได้เครื่องดื่มเย็น ๆ สักแก้วคงช่วยดับกระหาย คลายร้อนลงไปได้เยอะ และถ้าจะให้ดี เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพได้ก็ยิ่งแจ๋ว แม่สาธิตาไม่ได้กำลังโฆษณาเครื่องดื่มชูกำลัง หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนะคะ แต่ที่จั่วหัวกันขึ้นมาวันนี้ จะมาคุยกันเรื่องน้ำผักผลไม้ เพื่อสุขภาพกันคะ เป็นที่รู้กันว่ากระแสนสุขภาพมาแรง ในช่วงปีหลัง ๆ หลายคนหันมาดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำผักปั่น น้ำผลไม้ปั่น กันมากขึ้น นี่ยาวดีกว่ากินน้ำหวานอัดลม หรือเครื่องดื่มบรรจุขวดที่วางขายกันทั่วไป (อูย... คุณทำงานบริษัทขายเครื่องดื่ม อยาเพิ่งคอนกันตาเขียวคะ ส่วนนั้นคือขายความสดชื่น และความสะอาดสบายคะ แฮะ...แฮะ)

แต่ที่ว่าดี ๆ กันนั้น แม่สาธิตาเชื่อว่าหลาย ๆ คนยังไม่รู้หรอกว่า เจ้าน้ำผักนั้นดียังไง มาเฉลยกันคะ

"ในน้ำผักมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ ที่มีคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll สารสีเขียวในพืช) มีวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก ไปแคลเซียม แมกนีเซียม และฟอสฟอรัส

เมื่อทานเข้าไป จะเกิดการแลกเปลี่ยนการใช้สารอาหารได้สูงสุด ทำให้ร่างกายสร้างพลังงานในแต่ละเซลล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ได้นะหรือคะ ร่างกายสามารถสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายในแต่ละวันได้อย่างเต็มที่ (ณ จุดที่ร่างกาย สามารถนำของเสียทิ้งได้ทั้งหมด)

ร่างกายต้องการค่า PH ในอาหารเท่ากับ 4 มีคลอโรฟิลล์ วิตามินเอ วิตามินซี ผนวกกับสารอาหารอีก 5 ชนิด พวกไปแคลเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก

ค่า PH เป็นกรดเกินไป จะทำให้ร่างกายใช้แคลเซียมได้ยาก

ค่า PH เป็นกรดอ่อน ทำให้เกิดการไขไขมัน ทำให้ไขมันถูกย่อยสลายได้เร็ว

ค่า PH เป็นด่างเกินไป จะทำให้ร่างกายย่อยสลายไขมันได้น้อย

คนอ้วนมักมีไขมันค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ น้ำผักที่ PH 4 สำหรับคนที่อ้วนมาก หรือ PH 4-6 สำหรับคนทั่วไป จะเปลี่ยนไขมันเป็นโคเลสเตอรอล ไปเป็นไตรกลีเซอไรด์ และเป็นกลีเซอไรด์ในที่สุด ซึ่งร่างกายนำไปใช้ได้ พุงง่าย ๆ ก็คือ น้ำผักเข้าไปกระตุ้น ให้ร่างกายย่อยไขมันที่เหลือตกค้างอยู่ ให้เปลี่ยนไปเป็นพลังงาน

นอกจากนั้นแล้ว น้ำผักยังให้สารอาหารที่จะเข้าไปฟื้นฟูตับและตับอ่อน ให้มีการหลั่งน้ำออกมามาก การย่อยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ก็จะทำให้มากขึ้น

แหม! คุณประโยชน์สองข้อเลยที่เดียว ทั้งจัดการไขมันเก่า และป้องกันการสะสมไขมันใหม่อีกด้วย ว่าแล้วก็ลุกไปหาน้ำผัก น้ำผลไม้มาดื่มกันดีกว่าคะ