

## ห้าผลไม้...ห่างไกลไข้หวัด

นำเสนอเมื่อ : 8 ธ.ค. 2552

ห้าผลไม้ห่างไกลไข้หวัด



## การทานน้ำผลไม้

นอกจากจะให้ประโยชน์มากมายต่อร่างกายแล้ว ยังสามารถทำให้ห่างไกลไข้หวัดได้อีกด้วย  
วิธีการกินผลไม้ให้ได้วิตามินสูง

เพียงนำมาคั้นน้ำแล้วผสมรวมกันให้ได้รสดี เลือกผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอมหวาน วิตามินสูง  
กลิ่นหอม



## อย่างเช่น

ส้มเขียวหวาน มีวิตามินเอมากถึง 4,000 หน่วยสากล วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยป้องกันไข้หวัด

ส่วนสตรอเบอรี่ จะอุดมไปด้วยวิตามินซีและมีสารต้านเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ส่วนองุ่นจะช่วยทำให้สดชื่น  
เร่งการเผาผลาญ ช่วยล้างและสร้างเม็ดเลือด ช่วยกระตุ้นให้ตับทำหน้าที่ฟอกเลือดอย่างมีประสิทธิภาพ และ

ลูกพีช จะมีวิตามินซีและไนอะซิน ย่อยง่าย เป็นยาระบายอ่อน ๆ  
เมื่อคั้นแล้วควรดื่มทันทีจึงจะได้คุณค่าอาหารมากที่สุด

ที่มา ที่นี้ต่อทคอม