

## สดชื่นยามเช้าสำหรับคนนอนดึก

นำเสนอเมื่อ : 28 ธ.ค. 2552

ใครที่นอนดึกเป็นประจำ แล้วอยากตื่นขึ้นมาสดใส วันนี้มีเคล็ดลับมาฝาก

- **น้ำมะนาว** สำหรับคนชอบเที่ยวสถานที่กลางแจ้ง พอตื่นขึ้นมาจะรู้สึกเจ็บคอ แนะนำให้ทานน้ำมะนาวมาดื่ม เพราะมะนาวจะมีกรดมะนาว หรือ กรดซิทริก แถมมีน้ำมันหอมระเหยอยู่เล็กน้อยพอได้กลิ่นหอมชวนดื่มจากเปลือกที่โดนคั้น แถมยังมีวิตามินซี ที่นอกจากจะช่วยขับเสมหะแก้อาการเจ็บคอ ยังช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น รู้สึกผ่อนคลายอีกด้วย

- **น้ำขิง** สำหรับคนที่รู้สึกเมาค้าง ลองหาน้ำขิงร้อนๆ มาดื่ม เพราะขิงเป็นสมุนไพรที่มีรสชาติและกลิ่นพิเศษ ซึ่งมีสารเคมีชนิดหนึ่งประเภทน้ำมันหอมระเหย ให้ทั้งรสและกลิ่น การทำน้ำขิงให้อร่อย ใ้ทุบหัวขิงที่ยังไม่แก่จัดจนเกินไป ต้มด้วยน้ำร้อนพอเดือด หากต้มนานเกินไปขิงจะเสียรสเสียกลิ่น จะดื่มเปล่าๆ หรือเติมน้ำตาลให้รสชาติหวานนาก็ได้

- **น้ำผัก น้ำผลไม้** ดื่มน้ำง่ายแถมยังอุดมไปด้วยวิตามินหลากหลายชนิด ในน้ำผัก น้ำผลไม้ มีส่วนผสมของน้ำตาล สามารถให้พลังงานแก่ร่างกายช่วยให้หายเหนื่อย หายเพลีย ทำให้ร่างกายสดชื่น อีกทั้งยังมีแร่ธาตุ เช่น โซเดียม โปแตสเซียม สังกะสี ที่จะเข้าไปทดแทนในส่วนที่เสียไป

- **น้ำหวานๆ** คนที่นอนดึกส่วนใหญ่จะตื่นขึ้นมาแล้วมีอาการปวดหัว มีน้ศีรษะ รู้สึกเกิดอาการเครียดทางประสาท นั่นก็เพราะว่าร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ อาหารที่มีสารอาหารของแป้งและน้ำตาลสามารถช่วยได้

ขอบคุณแหล่งข้อมูลจาก : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์