

อาหารหนำรอน กินอาหารด้บรอน

นำเสนอเมื่อ : 9 มี.ค. 2552

เลือกซื้อ อาหารหนำรอน

++ Archive for อาหารหนำรอน

You are browsing the archives of อาหารหนำรอน.

กินอาหารด้บรอน



สวัสดีครับเพื่อนๆ อากาศบ้านเราช่วงนี้เรียกได้ว่าร้อนมากๆ เลยนะครับ จะออกไปไหนแต่ละที่ก็ต้องคิดแล้วคิดอีกว่าจะไปดีมี๊ยนอกจากต้องคำนึงถึงวิธีด้บรอนแล้ว อีกสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงแบบไม่แพกันเลยก็คือโรคภัยไข้เจ็บที่มาพร้อมกับฤดูนี้ วันนี้ผมมีเคล็ดลับที่จะช่วยเพื่อนๆ ให้มีสุขภาพดีตลอดหนำรอนนี้ครับ

ความสดชื่นที่สั่งได้ - ดื่มน้ำเปล่าให้มาก หรือดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยวชนิด ๑ ทำใจให้สบาย ไม่หงุดหงิดไปกับความร้อน ออกกำลังกายกลางแจ้งในตอนเย็น ๑ ให้ได้รับพลังจากแสงอาทิตย์ แค่นี้ก็สดชื่นขึ้นแล้ว

ปรับอาหาร - หนักโภชนาการแนะนำให้กินผักผลไม้มากขึ้น ลดไขมันสัตว์และเนื้อสัตว์สูง เพื่อที่กระเพาะและลำไส้จะได้ไม่ต้องทำงานหนัก อีกทั้งลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียที่มาพร้อมกับเนื้อสัตว์ด้วย

ผลไม้แห่งฤดูกาล - ผลไม้เนื้อนุ่มสามารถช่วยดับกระหายคลายร้อนได้ เช่น แตงโม สาลี่ มะเฟือง มะไฟ องุ่น ฯลฯ

กินโยเกิร์ต - กินโยเกิร์ตชนิดต่าง ๑ นมเปรี้ยว และผักดองธรรมชาติ เพราะมีแลคโตบาซิลลัส ช่วยทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ปนมากับอาหารได้

เย็นอย่างมีคุณภาพ - สำหรับบ้านเราแล้วเปิดหน้าต่างรับลมเย็น ๑ จากธรรมชาติเป็นดีที่สุด ส่วนบ้านในเมืองใหญ่อาจจะเปิดแอร์เฉพาะช่วงเที่ยง - บ่าย พอแดดลมมตกคอยเปิดหน้าต่างก็ได้

บทความจาก : mthai.com

++ เครื่องเทศ บुरจุณเล็ก ๆ รวมกันหลายชนิดปรุงอาหารควรใส่เพียงเล็กน้อยเพราะแต่ละชนิดมีกลิ่นฉุน

++ อาหารระบอง กระบองตองไมบวม ไมบวบบี ปิดสนิท รอยตะเข็บ ไมปริ มีวันหมดอายุ เก็บรักษาอาหารไว้ในที่แห้ง สะอาด ไม่ร้อนจัดเกินไป จะช่วยเก็บรักษาอาหารได้นาน

การเลือกซื้ออาหาร จะช่วยให้ได้อาหารสะอาด ปลอดภัย เมื่อเรารับประทานจะทำให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน พอเพียงกับร่างกายต้องการ จะได้มีสมอดี สุขภาพแข็งแรงตลอดไป