

## จิบเครื่องดื่มให้ถูกจังหวะ ก็แก้ปัญหาลุขภาพได้

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2557

เครื่องดื่มถือว่าเป็นสิ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้เด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นน้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มอีกสารพัดชนิดที่เราดื่มกันเป็นประจำ แล้วแต่เวลาไหนอยากจิบอะไร แต่ทราบไหมคะว่า หากเราดื่มเครื่องดื่มให้ถูกจังหวะเวลาของมื้อสัญญาณ ก็จะช่วยให้อวัยวะได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด แถมยังดีต่อสุขภาพแบบคุณ 2 อีกต่างหาก ว่าแล้วก็มาดูข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้จากเว็บไซต์ [Huffington Post](#) ให้ชัด ๆ กันอีกทีดีกว่า เวลาไหนควรจิบอะไร ตามมาดูกันเลย !

### สร้างกล้ามเนื้อ ต้องดื่มนม

ในน้ำนมมีโปรตีนอย่างเวย์โปรตีน และเคซีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่สำคัญกับการสร้างกล้ามเนื้อของร่างกาย ดังนั้นหนุ่มสาวคนไหนอยากให้อวัยวะแน่นเปรี้ยวไปด้วยกล้ามเนื้อ นมนี้ละคือคำตอบ

### อยากลดน้ำหนัก จัดชาเขียวสิ

เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่า ชาเขียวสามารถช่วยให้เราลดน้ำหนักได้ผลเร็วขึ้น ด้วยการกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมให้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ และหากคุณอยากลดน้ำหนักให้ได้ผลอย่างยั่งยืน ก็ต้องดื่มชาเขียววันละ ๑ วันละ 4 แก้วเป็นประจำนะจ๊ะ

### เพิ่มความกระฉับกระเฉง ต้องนมช็อกโกแลตเลย

ในเวลาที่เราออกกำลังกาย ต้องการความสดชื่น เพื่อให้รู้สึกกระฉับกระเฉง แนะนำให้ดื่มน้ำเปล่าเย็น ๆ นมช็อกโกแลต หรือเครื่องดื่มชูกำลังทุกชนิดก็ได้ เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้มีส่วนผสมของโปรตีน โซเดียม และโพแทสเซียม ซึ่งจะช่วยให้เราหลังจากการเสียเหงื่อเยอะได้จ้า

## หลังวิ่ง น้ํามะพร้าวสิเด็ด !

นอกจากน้ําเปล่าเย็น ๆ สักขวดแล้ว หลังจากเหนื่อยหนักจากการวิ่งเป็นระยะเวลาาน เราควรดื่มน้ํามะพร้าวให้ชื่นใจด้วย เพราะน้ํามะพร้าวมีทั้งสารกระตุ้นร่างกาย ช่วยเพิ่มความอึด และความทนทาน และเป็นน้ําที่ให้พลังงานกับร่างกายได้พอ ๆ กับเครื่องดื่มชูกำลัง แต่มีปริมาณแคลอรีที่น้อยกว่าด้วย หรือคุณจะมีน้ํามะพร้าวก่อนเริ่มวิ่งสัก 1-2 ชั่วโมงก็ดี แล้วคุณจะมีวิ่งได้นาน 90 นาทีแบบไม่ค่อยรู้สึกล้าเท่าไรเลยละ

## น้ําขิง ช่วยบรรเทาอาการมวนท้อง

ใครที่มักจะมีปวดท้องบ่อย ๆ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรืออาหารไม่ย่อย รวมทั้งอาการปวดท้องจากประจำเดือน ลองดื่มน้ําขิงอุ่น ๆ ดูนสิ เนื่องจากน้ําขิงมีส่วนช่วยคลายอาการเกร็งของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ด้วย

## บรรเทาอาการหวัด ด้วยน้ําผึ้งมะนาว

น้ําผึ้งมีส่วนช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย และอาการอักเสบ ส่วนมะนาวก็มีวิตามินซีสูงมาก เมื่อน้ําทั้ง 2 อย่างมารวมกันเป็นเครื่องดื่มอุ่น ๆ ใวจิบในช่วงที่คุณป่วยเป็นหวัด เชื้อไวรัสที่อยู่ในร่างกายก็จะถูกทำลายไป อาการไขก็จะดีขึ้นเรื่อย ๆ และหายไปในที่สุด

## จิบน้ําผึ้งอุ่น แก้อาการไอ

ใครที่กำลังมีอาการไอ ให้จิบเครื่องดื่มอุ่น ๆ อย่างน้ําผึ้งผสมน้ําร้อนเป็นประจำ เนื่องจากน้ําผึ้งมีส่วนช่วยบรรเทาอาการคุดจุมก อีกทั้งความหวานของน้ําผึ้งยังช่วยขับน้ำลาย และเสมหะในคอเราได้ด้วย ก็เลยส่งผลให้อาการไอลดน้อยลงด้วยนั่นเอง

## ชาวมิ้น บรรเทาอาการเจ็บคอ

อาการเจ็บคอมักจะมาพร้อมกับอาการไอ และไข้หวัด ซึ่งสิ่งที่ทำให้คุณเจ็บคอก็คือเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบในคอของคุณเอง ดังนั้นเราก็เลยต้องจัดชาวมิ้น ซึ่งมีคุณสมบัติแก้อาการอักเสบและกำจัดเชื้อแบคทีเรียในทางกายสักหน่อย อาการเจ็บคอที่ทรมาณอยู่จะได้หายไปนะจ๊ะ

## กะทิ ลดอาการแสบร้อนในปาก จากอาหารเผ็ด

เวลาที่กินอะไรเผ็ด ๆ เข้าไปมักจะเกิดอาการแสบร้อนปาก ทำให้เผ็ดไม่หายอยู่อย่างนั้น และต่อให้ดื่มน้ำเย็น ๆ เข้าไปมากเท่าไรความเผ็ดร้อนก็ไม่หายไปสักที ถ้ายิ่งลองหาขนมหวานน้ำกะทิมากินดูสิคะ เพราะไขมันจากกะทิมีโปรตีนช่วยลดอาการเผ็ดร้อนได้ หรือจะลองดื่มนมที่มีแลคตินช่วยลดอาการแสบร้อนเนื่องจากความเผ็ดก็ได้จ้า

## น้ำว่านหางจระเข้ แก้อาการท้องผูก

สำหรับคนที่ท้องผูกเป็นประจำ ลองดื่มน้ำว่านหางจระเข้วันละ 1 แก้วเป็นอย่างต่ำดูสิจ๊ะ เพราะน้ำว่านหางจระเข้อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ที่จะช่วยปรับสมดุลในลำไส้ กระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นได้ง่าย ๆ เลยละ

## แก้ง่วงด้วยกาแฟ น้ำเปล่า และสไปรูลิน่า

ตกบ่ายที่ไรเป็นต้องง่วงจนตาจะปิดทุกที ยิ่งจึ๊งต้องหากาแฟสักแก้วมาดื่มกระตุ้นร่างกายสักหน่อย แต่หากใครไม่ใช่นักคาเฟ่ ก็สามารถดื่มน้ำเปล่าเย็นเจี๊ยบ หรือน้ำเปล่าผสมผงสาหร่ายสไปรูลิน่าสักหน่อยก็ได้ โปรตีนจากสาหร่ายชนิดนี้จะช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้อีกเยอะเลยจ้า

## นอนไม่หลับ ต้องจัดนมอุ่น ๆ และชาคาโมมายล์

นมอุ่น ๆ มีโปรตีนและกรดอะมิโนที่สามารถกระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนเมลาโทริน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ส่วนชาคาโมมายล์ก็ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย

ช่วยให้คุณนอนหลับสบายไปตลอดทั้งคืนเชียวละ

### ลดความดันด้วยเลมอนบาล์ม

เลมอนบาล์มเป็นเครื่องต้มสมุนไพรที่ช่วยผ่อนคลายร่างกาย และลดความดันโลหิต กระตุ้นระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย ดังนั้นใครที่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูงเกินปกติ ก็ลองต้มชาเลมอนบาล์มบรรเทาอาการก่อนก็ได้คะ

### ต้มน้ำเปล่าระหว่างมื้อ ช่วยย่อยอาหาร

การดื่มน้ำระหว่างที่รับประทานอาหาร หรือหลังจากรับประทานอาหารอิ่ม สามารถช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารของเราได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การดื่มชาสมุนไพร เช่น ชามินต์ หรือชาเปปเปอร์มินต์ ก็สามารถกระตุ้นระบบย่อยอาหารให้เราได้ด้วยเช่นกันจ้ะ

### ต้มนม-โยเกิร์ต แก่เผ็ด

อย่างที่บอกไปว่า โปรตีน และไขมันจากนมสามารถลดอาการเผ็ดของอาหารได้เป็นอย่างดี เนื่องจากโปรตีนและไขมันเหล่านี้ จะไปจับกับสารแคปไซซิน สารที่โหดเผ็ดในพริก ดังนั้นต่อให้กินอาการเผ็ดรอนแค่ไหน แต่ถาดบเทาด้วยการดื่มนม หรือกินโยเกิร์ต อาการเผ็ดรอนก็จะหายไปอย่างรวดเร็วจนแทบไม่รู้สึกเลยละ ไม่เชื่อลองดูสิ

### เม้าแองค์ กล้วยปั่นช่วยได้

นักปาร์ตี้ที่มักจะตื่นขึ้นมาพร้อมอาการปวดหัวตุบ ๆ เนื่องจากอาการแองค์ แนะนำให้ดื่มน้ำเย็น ๆ สักแก้ว หรือถ้ายังไม่รู้สึกดีขึ้น ลองหาน้ำสมคั้น หรือน้ำกล้วยปั่นมาดื่มก็ได้ เพราะในน้ำผลไม้เหล่านี้จะมีโพแทสเซียม น้ำตาล และอิเล็กโทรไลต์ ซึ่งช่วยให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัวขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

## น้ำเปล่า ลดกลิ่นปาก

เครื่องดื่มประเภทกาแฟ นม หรือน้ำผลไม้บางชนิดมีกลิ่นแรง และมักจะติดปากเราไปตลอด ซึ่งหากต้องการดับกลิ่นปาก และทำให้ลมหายใจสดชื่น ต้องดื่มน้ำเปล่า หรือบีบน้ำมะนาวลงไปใ้ในน้ำเปล่าด้วยก็ได้ ซึ่งนอกจากจะได้ล้างคราบกลิ่นเหม็น ๆ ในช่องปากแล้ว ยังช่วยกระตุ้นร่างกายให้ตื่นตัวอีกด้วยนะจะ

## ขจัดความหิวด้วยนม

การดื่มน้ำระหว่างมื้ออาหารสามารถช่วยให้เรารู้สึกอิ่มเร็วขึ้น แต่นั่นก็ต้องแลกกับการหิวบ่อยด้วยเช่นกัน ดังนั้นหากคุณกำลังอยู่ในช่วงไดเอต และไม่อยากกินเยอะ ทุกครั้งที่รู้สึกหิวในระหว่างวัน แนะนำให้ดื่มน้ำแคลอรีต่ำสักก盅 ให้โปรตีนและความหวานของนมช่วยลดความหิวของคุณก็ดีกว่า

## บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยเบกกิ้งโซดา

เบกกิ้งโซดาประมาณ 1/2 ช้อนชา ผสมกับน้ำเย็น 1 แก้วเต็ม คนให้เข้ากัน แล้วนำมาดื่ม เป็นสูตรเครื่องดื่มช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเบกกิ้งโซดามีโพแทสเซียมที่ช่วยย่อยอาหาร ลดแก๊สในกระเพาะ ทำให้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อลดลงนั่นเอง

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)