

ผัก ผลไม้ เพิ่มความสุข

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552

ผัก ผลไม้ เพิ่มความสุข



ในวันเวลาที่อะไรๆ ดูไม่แน่นอนแบบนี้ เชื่อไหมครับว่า ความสุขก็อยู่ใกล้ๆ เรายังเอง เพียงแต่เรารู้จักที่จะผ่อนคลายผ่อนยาวในทุกสถานการณ์ และหาสิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้กับตัวเอง อย่างเคล็ดลับเกี่ยวกับอาหารการกินเพิ่มความสุขที่นำมาฝากนี้ ก้อช่วยให้สดใสเป็นกองแล้วครับ

เรามารู้จัก กับ ผัก ผลไม้เพิ่มความสุขกันดีกว่า

*** อโวคาโด ความเครียดต่าง ๆ สลายหายไปเมื่อร่างกายได้รับ วิตามิน B6

ซึ่งพบใน อโวคาโด ช่วยสร้างสารสยบความเครียด ที่ชื่อว่า เซโรโทนิน

*** สตรอว์เบอร์รี่ ผลไม้สีแดงสดนำนี้อุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ดีต่อระบบ อิมมูนซิสเต็ม และช่วยต่อต้านความเสื่อมของเซลล์สมองที่เกิดจากความเครียดต่อเนื่อง

*** ถั่วชิกพี ชื่อน่ารักแบบนี้ ให้โฟเลต ที่มีสารช่วยสร้าง โดพามีน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท ที่มีส่วนในการสร้างความสุข ความพึงพอใจ

(หาซื้อได้ที่ร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ และ ห้างสรรพสินค้าชั้นนำ)

ประโยชน์เต็มร้อย แถมอร่อยอีกต่างหาก ทำให้รับประทานได้เพลิน ๆ

ไม่เบื่อเลย อย่างนี้เรียกว่า

Happiness you can enjoy ครับ