

ของฝาก...สดใสยามเช้า...สำหรับคนนอนดึก...

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

คนที่ต้องนอนดึกอยู่เป็นประจำ หรือคนที่ต้องนอนดึก ในโอกาสพิเศษต่างๆ มีวิธีทำให้ร่างกายสดชื่น สดใส หลังจากต้องตรากตรำอดหลับอดนอนจากการทำภารกิจมาตลอดทั้งคืนมาบอก....

✘ น้ำมะนาว เวลาที่บางคนไปตามสถานบันเทิง เพื่อหาความรู้แปลกๆใหม่ๆ ใส่ตัว จากคนที่เจียบขริ่มไม่ค่อยพูด ค่อยจา ก็ยังพาลลืมนั่นลืมนี่ตัวไปกับความมึนสนชนิดที่เรียกว่าสุดเหวี่ยง ลืมคิดไปว่าตัวเป็นนักร้องไปซะเอง พอตื่นเช้าขึ้นมาเท่านั้นแหละ อาการเจ็บคอก็จะถามหา ขอแนะนำให้ทาน้ำมะนาวจะมีกรดมะนาว หรือ กรดซิทริก แกรมมีน้ำมันหอมระเหยอยู่เล็กน้อยพอได้กลิ่นหอมชวนดื่มจากเปลือกที่โดนคั้น แกรมยังมีวิตามิน C ที่นอกจากจะช่วยขับเสมหะแก้อาการเจ็บคอ ยังช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น รู้สึกผ่อนคลายอีกด้วย

✘ น้ำขิง สำหรับคนที่รู้สึกพะอืดพะอม คลื่นไส้ อยากจะอาเจียน เป็นอาการของคนเมาค้างนั่นเองลองหั่นมา หาน้ำขิงร่อนๆ ดื่มดีกว่า เพราะขิงจัดเป็นสมุนไพรที่มีรสชาติและกลิ่นพิเศษ ขิงมีสารเคมีชนิดหนึ่งเป็น เป็นสารเคมีประเภทน้ำมันหอมระเหย ให้ทั้งรสและกลิ่น สารตัวนี้มีชื่อเรียกเป็นทางการว่าจินเจอร์อล (gingerol) จัดอยู่ในกลุ่มแอลกอฮอล์ แต่ไม่ทำให้เรารู้สึกมึนเมาได้เป็นอันตราย การทำน้ำขิงให้อร่อยนั้น ใ้หุบหัวขิงที่ยังไม่แก่จัดจนเกินไป ต้มด้วยน้ำร้อนพอเดือด หากต้มนานเกินไปขิงจะเสียรสเสียกลิ่นไปได้ มาก จะดื่มเปล่าๆ หรือเติมน้ำตาลให้รสชาติหวานนาก็กินน้อยก็ได้

✘ น้ำผัก น้ำผลไม้ ดื่มน้ำง่ายแถมยังอุดมไปด้วยวิตามินหลากหลายชนิด ในน้ำผัก น้ำผลไม้ มีส่วนผสมของน้ำตาล ซึ่งเป็น น้ำตาลโดยธรรมชาติของผลไม้หรือผักเอง รวมไปถึงน้ำตาลที่มีการเติมลงไป มีการแต่งกลิ่นและสีให้ดูมี ชีวิตชีวาของผักและผลไม้เขาไปดวย สามารถให้พลังงานแก่ร่างกายช่วยให้เราหายเหนื่อย หายเพลีย ทำให้ร่างกายสดชื่น ซ้ำยังมีแร่ธาตุ เช่น โซเดียม โปแตสเซียม สังกะสี ที่จะเข้าไปทดแทนในส่วนที่เสียไป ไม่เพียงเท่านั้นยังมีวิตามินที่สำคัญอีกหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามิน C และวิตามิน A และโพลีคแอซิด ที่มีอยู่ในผลไม้และผัก

✘ น้ำหวานๆ คนที่นอนดึกส่วนใหญ่จะตื่นขึ้นมาแล้วมีอาการปวดหัว มีน้ำตาไหล รู้สึกเกิดอาการเครียดทางประสาท นั่นก็เพราะว่าร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ อาหารที่มีสามารถอาหารของแปงและน้ำตาลสามารถช่วยได้ โดยเฉพาะน้ำตาลจะดูดซึมได้ดีและง่ายกว่า แต่ถาจะเดินเขาค้าวไปหยิบน้ำตาลมู้นึ่งกินเล่นก็ดูจะแปลกอยู่ เพียงน้ำหวานสักแก้วก็สามารถช่วยให้จิตใจสงบขึ้นได้ คลายอาการเครียด ได้แล้วคะ

เพียงเท่านั้นคุณก็รู้สึกสดชื่น แจ่มใสแล้วละคะ....