

Drink Fresh Fruit Smoothies

HEALTH
SERIES

สูตร น้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

นำสูตรนี้ไปผลิตไว้ที่นั่น
ไปเปิดร้านทางรับรองว่า
ทางดีแน่นอน



ทาน 3 เดือนรับรอง

ผิวพรรณคุณจะเป็นประกาย

และรูปร่างจะดีขึ้น



ผลงานลำดับที่ 8
Joseph S.G.



ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

คำแนะนำสำนักพิมพ์

กระแสแห่งการดูแลสุขภาพ กำลังเป็นที่สนใจของผู้คนจำนวนมาก โภชนาการการทานอาหารกำลังได้รับความสนใจ หนังสือจำนวนมากได้ถูกพิมพ์ขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สนใจ

โภชนาการเพื่อสุขภาพ คือ ทานอาหารอย่างไรให้พอเหมาะต่อความต้องการของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะความต้องการและโครงสร้างของร่างกายตลอดจนกิจวัตรประจำวันของแต่ละคนก็แตกต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคลที่ต้องสังเกตดูตัวเองว่าอาหารอะไรที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรามากที่สุด อาหารเปรียบเสมือนยาของคนปกติที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันการเจ็บป่วยให้กับเรา และบางกรณียังสามารถรักษาหรือบรรเทาโรคบางอย่างได้อีกด้วย

หนังสือการทำน้ำผักผลไม้เล่มนี้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทางสำนักพิมพ์ภูมิใจนำเสนอให้กับท่านผู้อ่านที่กำลังเข้าสู่กระแสความนิยมของการดื่มน้ำผักผลไม้

ทางสำนักพิมพ์จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะช่วยจุดประกายและเป็นแนวทางให้ผู้สนใจได้เริ่มไปทดลองทำดู และทางสำนักพิมพ์เชื่อมั่นว่า เมื่อท่านผู้อ่านได้ทดลองทำดื่มดู ผลประโยชน์จะตกเป็นของท่านผู้อ่านเอง



ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ดวงกมลพัблиชซึ่งจำกัด

Drink Fresh Fruit smoothies

คำนำผู้เขียน



ปัจจุบันอาหารขยะกำลังเป็นที่นิยมของวัยรุ่น และวัยทำงาน เวลาเป็นเงินเป็นทอง งานมาอันดับหนึ่งสุขภาพเป็นเรื่องรอง ในขณะที่ผู้สูงอายุก็เริ่มมองเห็นผิวงู๋อยู่รอบๆ สุขภาพที่ขาดการดูแลในวัยหนุ่มก็เริ่มที่จะทวงถามหาความสนใจและการดูแล อาหารการกินก็เริ่มกลายเป็นปัจจัยสำคัญ จึงเกิดคำถามว่า จะทานอะไรและจะทานอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดให้กับร่างกาย

ธรรมชาติได้สร้างและได้ให้ผักผลไม้กับมนุษย์ ผักและผลไม้อยู่ควบคู่กับมนุษย์ตั้งแต่มีมนุษย์เกิดขึ้นมาในโลก ธรรมชาติได้ให้ผักผลไม้กับเราตามฤดูกาลและตามภูมิประเทศ แต่มนุษย์ไม่ได้ให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านี้ จนมาวันหนึ่งร่างกายของมนุษย์เกิดเจ็บป่วยหมดทางรักษา มนุษย์จึงเริ่มย้อนกลับมามองที่ธรรมชาติและเริ่มเห็นความสำคัญของผักผลไม้ที่ธรรมชาติได้มอบให้ และเริ่มเรียนรู้ว่าผักผลไม้ที่อยู่รอบตัวเรานั้นเป็นยาทั้งสิ้น ถ้ารู้จักนำมาใช้

ดังนั้นผู้เขียนจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพทุกวัย ไม่เจาะจงว่าจะจะเป็นเด็กหรือวัยรุ่นหรือผู้สูงวัย ใครก็ได้ที่สนใจการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สดชื่น และอยู่ห่างไกลจากโรงหมอ ผู้เขียนได้นำสูตรการทำน้ำผักผลไม้ที่ไว้ในหนังสือเล่มนี้ไปทำดื่มทานดู และผู้เขียนมีสูตรในการทำมากมายซึ่งผู้เขียนได้ทำดื่มเองทุกเช้า ระหว่างวันและตอนเย็น สูตรที่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น และทุกสูตรได้ทำดื่มทานมาแล้วทั้งสิ้น บางสูตรอาจจะไม่อร่อยไม่ถูกปาก นั่นเป็นเพียงรสชาติ แต่ประโยชน์จากวิตามิน แร่ธาตุและสารอาหารตลอดจนไฟเบอร์นั้น

สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

Drink Fresh Fruit Smoothies

มีมากพอที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน สามารถสังเกตถึงความสดชื่นของร่างกายได้อย่างชัดเจนหลังจากดื่มน้ำผักผลไม้ไม่เกิน 15-20 นาที สิ่งสำคัญที่ผู้เขียนจะต้องขอย้ำก็คือ **จะต้องดื่มตอนท้องว่าง จะเป็นเวลาไหนก็ตาม** และถ้าต้องการดื่มก่อนอาหารก็ต้องก่อนอาหารอย่างน้อยครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง และที่สำคัญอย่าตามใจปากในเรื่องอาหารการกิน

สุดท้าย ปริมาณของผักผลไม้ที่ใช้ในสูตรทั้งหมดนี้ผู้เขียนมีจุดประสงค์ที่จะให้ดื่มได้หลายคนในครอบครัว หรือทำดื่มคนเดียว แต่ไว้ดื่มได้ตลอดวัน (ประมาณ 4-6 แก้ว) ผลไม้ที่นำมาปั่นควรจะเป็นให้หมดในที่เดียว เมื่อปั่นแล้วจึงรินใส่แก้วหรือเหยือก และเก็บไว้ดื่มตอนระหว่างวัน ควรทำทานตอนเช้า และดื่มให้หมดภายในหนึ่งวัน ไม่ต้องกังวลเรื่องวิตามินหรือสารอาหาร เพราะปริมาณที่ทำดื่มนั้นมีวิตามินและสารอาหารในปริมาณมากพอที่ร่างกายต้องการ

ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเล่มนี้คงจะมีประโยชน์ไม่มากนักน้อย สำหรับผู้รักสุขภาพ และคงจะติดตามหนังสือแนวสุขภาพจากผู้เขียนในโอกาสต่อไป



จากใจ

Joseph S.G.

Drink Fresh Fruit smoothies

สารบัญ

คำนำ

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ

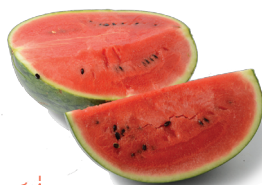
ข้อควรรู้ในการรับประทานผักและผลไม้ห้าสีห้ารส	4
สรรพคุณของรสผักผลไม้ทั้งห้า	11
สรรพคุณของสีทั้งห้าในผลไม้	13
การเลือกผักและผลไม้รับประทานตามฤดูกาล	14
พลังมหัศจรรย์ของน้ำผักผลไม้	16
วิตามินในผักและผลไม้	19

เทคนิคการทำน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับการทำน้ำผักผลไม้ให้อร่อย และมีสุขภาพดี	22
ข้อแตกต่างระหว่างน้ำผลไม้คั้นกับน้ำผลไม้ปั่น	25

สูตรการทำน้ำผักผลไม้

น้ำอุ่น	31
น้ำมะละกอผสมมะนาว	33
น้ำสตอเบอรี่ผสมแก้วมังกร	39
น้ำผลไม้รวมเขตร้อน	45
น้ำมะม่วงผสมสับปะรด และสตอเบอรี่	47
น้ำมะเขือเทศ	49
น้ำแอปเปิ้ลผสมผักสลัด	51
น้ำบร็อคโคลี่ผสมแอปเปิ้ล และใบขึ้นฉ่าย	53
น้ำมะม่วงผสมมะนาว	55
น้ำแครอทผสมสาลี	57



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

Drink Fresh Fruit Smoothies

น้ำแครอทผสมผักสลัด และสาเล่	67
น้ำมะระผสมน้ำผึ้ง และน้ำขิง	69
น้ำแตงกวาผสมแอปเปิ้ล และส้ม	71
น้ำองุ่นผสมมะนาว	73
น้ำกะหล่ำดอกผสมแครอท	75
น้ำเชอร์รี่ผสมแอปเปิ้ล	77
น้ำมะม่วงผสมนม	79
น้ำเกรปฟรุตผสมส้ม	81
น้ำฟักทอง	83
น้ำแครอทผสมแอปเปิ้ล และขึ้นฉ่าย	85
น้ำว่านหางจระเข้ผสมแตงโม มะเขือเทศ และมะนาว	87
น้ำแอปเปิ้ลผสมผักกาดขาว และมะนาว	89
น้ำสับปะรดสูตรพิเศษ	91
น้ำกล้วยหอมปั่น	93
น้ำกล้วยหอมผสมมะพร้าว และเชอร์รี่	95
น้ำเชอร์รี่ผสมลูกแพร์ และสตอเบอร์รี่	97
น้ำแครอทผสมกล้วยหอม และแอปเปิ้ล	99
น้ำกีวีผสมลูกแพร์	101
น้ำสับปะรดผสมลูกแพร์ และองุ่น	103
น้ำมะละกอผสมสับปะรด แครอท และน้ำส้ม	105
น้ำสตอเบอร์รี่ผสมแอปเปิ้ล และมะพร้าว	107
น้ำสับปะรดผสมมะละกอ และแอปเปิ้ล	109
น้ำกีวีผสมแอปเปิ้ล และแครอท	111



น้ำมะม่วงผสมสับปะรด และแอปเปิ้ล	113
น้ำมะม่วงผสมกีวีและอะโวคาโด	115
น้ำกล้วยหอมผสมกีวี และมะม่วง	117
น้ำลิ้นจี่ผสมกล้วยหอมหรือกล้วยไข่ และแคนตาลูป	119
น้ำสตรอเบอร์รี่ผสมแบล็คเบอร์รี่	121
น้ำเชอร์รี่ผสมมะละกอ และน้ำส้ม	123
น้ำแอปเปิ้ลเขียวผสมแตงกวา กล้วยหอม และผักสลัด	125
น้ำมะม่วงผสมผักสลัด และกล้วยหอม	127
น้ำสตรอเบอร์รี่ผสมมะม่วง กีวี และผักสลัด	129
น้ำสตรอเบอร์รี่ผสมแอปเปิ้ล ทับทิม องุ่น และผักต่างๆ 1 กำ	131
น้ำเสาวรสผสมแตงโม แคนตาลูป และกล้วยหอม	133
น้ำโอเลเวร่าผสมแอปเปิ้ลเขียว กล้วยหอม ผักสลัด และมัลเบอร์รี่	135
น้ำแตงกวาผสมกีวี และสตรอเบอร์รี่	137
น้ำฟักทองผสมแอปเปิ้ล และเสาวรส	139
น้ำแก้วมังกรผสมกีวี และมะม่วง	141
น้ำแอปเปิ้ลผสมลูกแพร์ และองุ่น	143
น้ำทับทิมผสมเชอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ และส้ม	145
น้ำอะโวคาโดผสมแอปเปิ้ล และสตรอเบอร์รี่	147
น้ำแตงโมผสมสตรอเบอร์รี่ และเชอร์รี่	149
น้ำมะม่วงผสมมะละกอแตงโม และองุ่น	151
น้ำแตงโมปั่น	153
น้ำมะม่วงปั่นผสมน้ำเสาวรส	155
น้ำทับทิม	157
การผ่าทับทิมเพื่อแกะเมล็ด	159



ศูนย์น้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ





Joseph S.G.

Drink Fresh Fruit smoothies



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ

ปัจจุบัน การรับประทานอาหารเป็นยา กำลังได้รับการแนะนำและศึกษาค้นคว้ากันมากขึ้น ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องใหม่เพียงแต่ถูกลิ้มมาเป็นเวลาช้านาน แต่ก็ยังไม่สายเกินไปที่เราจะรื้อฟื้นและหันมาให้ความสนใจกับผักและผลไม้รอบตัวเราให้มากขึ้น การทานผักและผลไม้ให้ได้ประโยชน์ ไม่เพียงแต่จะทำให้เราอิมท้องเท่านั้น ผักและผลไม้ที่อยู่รอบตัวเราล้วนแต่เป็นยา ที่ไม่เพียงแต่รักษาโรค แต่ยังเป็นอาหารที่ป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้อีกด้วย



Joseph S.G.



ข้อควรรู้ในการรับประทาน ผักและผลไม้ห้าสีห้ารส

รสของผักและผลไม้ไม่ใช่เพียงแค่ความรู้สึกที่สัมผัสได้ผ่านลิ้นเท่านั้น แต่ยังเป็นหลักที่เราสามารถนำไปใช้ในการปรับสมดุลของร่างกายอีกด้วย แพทย์จีนเชื่อว่ารสทั้ง 5 สีทั้ง 5 และอวัยวะทั้ง 5 ล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกัน และกัน การทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อห้ามและความสัมพันธ์ระหว่าง “สีทั้ง 5” “รสทั้ง 5” และ “อวัยวะทั้ง 5” จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถเลือกผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองมากที่สุดได้

 **สีเหลือง** บำรุงม้าม รสหวานเข้าสู่ม้าม ผู้ที่มีสีหน้าซีด ขาดสีเหลือง สดใส ควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองและรสหวาน เช่น แครอท เป็นต้น

 **สีแดง** บำรุงหัวใจ รสขมเข้าสู่หัวใจ หากอยากปรับใบหน้าเปล่งปลั่ง ด้วยเลือดฝาด ควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีแดงและรสขมมากๆ เช่น มะเขือเทศ ส้ม เป็นต้น

 **สีเขียว** บำรุงตับ รสเปรี้ยวเข้าสู่ตับ ผู้ที่มีสีหน้าออกเขียวไม่ควร รับประทานผักและผลไม้ที่มีสีเขียวและรสเปรี้ยวมากเกินไป แต่ควร รับประทานผลไม้จำพวกมะละกอ ทับทิม ฯลฯ ให้มาก

 **สีดำ** บำรุงไต รสเค็มเข้าสู่ไต ผู้ที่มีสีหน้าดำคล้ำควรรับประทานผัก และผลไม้ที่มีสีดำและมีรสเค็มให้น้อย มิฉะนั้นอาจทำให้รู้สึกอึดอัด แน่นหน้าอก สีผิวหมองคล้ำ ทั้งนี้ คนที่มีอาการเช่นนี้ควรรับประทาน อาหารจำพวกสาหร่ายทะเลให้มาก

 **สีขาว** บำรุงปอด รสเผ็ดเข้าสู่ปอด หากอยากให้มีพรรณผ่องใส ควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีขาวและมีรสเผ็ดให้มาก เช่น ก้าน อ่อนของหน่อไม้ น้ำ ห้วหอม เป็นต้น

สรรพคุณของรสผักผลไม้ทั้งห้า

รสทั้งห้าของผักและผลไม้ประกอบด้วยรสหวาน ขม เผ็ด เปรี้ยว และ เค็ม ความจริงแล้วทั้ง 5 รสเป็นเพียงการแบ่งอย่างกว้างๆ และถือเป็น พื้นฐานของรสชาติ ความจริงแล้วยังมีรสชาติอีกหลายรสชาติ เช่น รสปร่า รสขำ รสมัน รสผสม เช่น หวานอมเปรี้ยว เป็นต้น จึงมีคำกล่าวว่า ผู้ใด สามารถแยกรสชาติของอาหารได้ถึง 100 รสชาติ ผู้นั้นเป็นเซียน ซึ่ง คำกล่าวนี้ก็สะท้อนให้เห็นว่ารสชาติของอาหาร ผักและผลไม้มีมากมาย หลายรสชาติ

เมื่อเราทราบถึงรสชาติของผักและผลไม้แล้ว ให้เรามาดูว่าแต่ละรสชาติ มีผลกระทบอย่างไรบ้างกับร่างกายของเรา

รสหวาน

มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนล้าของร่างกายและ กล้ามเนื้อ ปรับสมดุลให้กับน้ำมและกระเพาะอาหาร เป็นต้น ผลเสียก็คือทำให้อ้วนง่าย ในบางกรณีอาจทำให้ปวดกระดูก รสหวานยังมีผล ทำให้ผมร่วงได้ ดังนั้นคนที่สังเกตว่าตัวเองผมร่วงมาก ลองพิจารณาดู ว่าทานผลไม้หรือขนมหวานมากเกินไปหรือไม่

รสขม

มีสรรพคุณช่วยดับร้อน ขจัดพิษในร่างกาย เป็นยาระบายและบำรุง กระเพาะอาหาร มีประสิทธิภาพในการป้องกันและทำลายเซลล์มะเร็ง ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ รสขมมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อ แบคทีเรีย แก้อักเสบ และช่วยปรับสมดุลของกรดและด่างในร่างกาย



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อุดมและดีต่อสุขภาพ

รสเปรี้ยว

มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นการหลั่งของต่อมน้ำลาย ทำให้เจริญอาหาร ช่วยกระตุ้นกระเพาะอาหารให้ทำงานและเรอกลืนน้ำย่อยให้ออกมามากขึ้น เพื่อช่วยกระเพาะอาหารในการย่อยและดูดซึมอาหาร และที่สำคัญช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของตับ การทานผลไม้รสเปรี้ยวไม่ควรทานมากเกินไป ควรทานในปริมาณที่เหมาะสม

รสเผ็ด

มีสรรพคุณในการช่วยขับความร้อนออกจากร่างกาย ช่วยในการขับเหงื่อ มีสรรพคุณในการบรรเทาความปวด เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ความปวดที่เกิดจากสารที่สกัดจากพริก ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น รสเผ็ดยังช่วยละลายเสมหะ และช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดลมในร่างกาย สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อน โรคกระเพาะอาหาร และท้องผูก ไม่ควรทานอาหารที่มีรสเผ็ดมากเกินไป ควรทานแต่พอดี

รสเค็ม

มีสรรพคุณช่วยลดอาการเจ็บของกล้ามเนื้อ และช่วยปรับสมดุลของร่างกาย สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม ควรรับประทานอาหารรสเค็มให้น้อยลง

สรรพคุณของสีทั้งห้าในผลไม้

เช่นเดียวกับรสชาติของผักและผลไม้ สีทั้งห้าของผักและผลไม้ซึ่งได้แก่ สีแดง สีเหลือง สีเขียว สีดำ และสีขาว สีเหล่านี้เมื่อเรารับประทาน เข้าไปก็จะเข้าไปช่วยปรับสมดุลและบำรุงร่างกาย เช่น

สีแดง

มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ การรับประทานผัก และผลไม้ที่มีสีแดงก็จะทำให้เลือดลมดี ใบหน้า เปล่งปลั่งสดใส ผิวพรรณดี ดังนั้นถ้าอยากมีผิว งามสดใสก็ให้หาผักผลไม้ที่มีสีแดงทาน



สีเหลือง

มีสรรพคุณช่วยบำรุงม้าม ผู้ที่มีหน้าตาซีดก็เพราะ ร่างกายขาดสีเหลืองจึงควรหาผักผลไม้ที่มีสีเหลือง ทาน เช่น แครอทและฟักทอง เป็นต้น และควร เลือกผักหรือผลไม้ที่มีรสหวานเป็นตัวประกอบ เพราะรสหวานจะเข้าไปช่วยบำรุงม้าม



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

สีเขียว

มีสรรพคุณช่วยบำรุงตับควบคู่กับรสเปรี้ยว ช่วยในการย่อยและปรับสมดุลให้กับร่างกาย ลดอาการเครียดและป้องกันโรคไมเกรน



สีดำ

มีสรรพคุณช่วยบำรุงไต เสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันการเกิดมะเร็ง กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้



สีขาว

มีสรรพคุณช่วยบำรุงปอด บำรุงผิวพรรณ ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและช่วยรักษาความสมดุลให้กับเซลล์ ช่วยให้ปอดสดชื่น ปรับสมดุลของสายตาให้มองเห็นได้ดีขึ้น



ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการชี้แนะให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของสีและรสชาติของผักและผลไม้ที่มีต่อร่างกายเรา เราจะสามารถเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับตัวเราในการดูแลบำรุงสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ



การเลือกผักและผลไม้ รับประทานตามฤดูกาล

ลักษณะเด่นของอากาศใน ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว คือ ร้อน เย็น และหนาว ทั้งนี้ เราสามารถนำลักษณะเด่นของอากาศทั้งสามฤดูมาเทียบกับคุณสมบัติของผักและผลไม้แต่ละชนิดซึ่งออกฤทธิ์เย็น ร้อน อุ่น และค่อนข้างเย็น เพื่อเลือกอาหารบำรุงสุขภาพที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแต่ละฤดูได้

ฤดูร้อน

อากาศร้อนอบอ้าว ความชื้นในอากาศสูง ความอยากอาหาร และความสามารถในการย่อยอาหารของคนเรามักลดลง ทำให้ไม่อยากรับประทานอาหารจำพวกเนื้อติดมัน และอาหารมันๆ ดังนั้น เมื่อเลือกอาหาร ต้องให้ความสำคัญกับสี กลิ่น และรสชาติ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ แพทย์จีนเชื่อว่า ในฤดูร้อน ธาตุหยาง แกร่ง ธาตุหยินพร่อง ดังนั้น จึงควรรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด และแห้งให้น้อย และควรรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว หวาน ชุ่มชื้นให้มาก ยกตัวอย่างเช่น **ถั่วเขียว แตงโม บัวรดน้ำ ฯลฯ** นอกจากนี้ ห้ามดื่มน้ำที่ไม่ได้ผ่านการต้มหรือกรอง ต้องล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานด้วย

ฤดูหนาว

อากาศหนาวเย็น ถึงแม้จะควรรับประทานอาหารร้อนๆ แต่ก็ไม่ควร รับประทานมากเกินไป รสชาติของอาหารอาจค่อนข้างจัด ต้อง บริโภคไขมันในปริมาณที่เหมาะสม และในขณะเดียวกันก็ต้องรับประทาน ผักสีเหลืองและเขียว เช่น แครอท ผักกวางตุ้งฮ่องเต้ ปวยเล้ง ฯลฯ ให้ เพียงพอเพื่อป้องกันการขาดวิตามิน A วิตามิน B2 และวิตามิน C ด้วย ทั้งนี้เพื่อป้องกันไข้หวัด ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด เช่น **พริก พริกไทย ต้นหอม ขิง กระเทียม ฯลฯ** ให้มาก สำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรงนั้น ฤดูหนาวเป็นโอกาสดีสำหรับการ รับประทานอาหารเพื่อบำรุงร่างกายเลยทีเดียว

ชาวจีนมีตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับสภาพอากาศในแต่ละฤดู สืบทอดกันมาไม่น้อย ยกตัวอย่างเช่น ในฤดูร้อนควรรับประทานแตงโม แตงกวา มะระ บวบ ฯลฯ ในฤดูหนาวควรรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดและมีฤทธิ์ร้อน เช่น พริก ขิง นอกจากนี้ก็มีอาหารที่มีฤทธิ์ค่อนข้างเป็นกลาง สามารถรับประทานได้ทั้งสามฤดู เช่น สับปะรด มะนาว มะกอก พุทราจีน เม็ดบัว กะหล่ำปลี หัวหอม แครอท เห็ดหูหนู เห็ดหอม และเห็ด เป็นต้น

สุภาจิตจिनกล่าวไว้ว่า “**ลิ้มรสผลไม้ร้อยชนิดสำเร็จเป็นเซียน**” ผลไม้ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ผลไม้สด และผลไม้แห้ง

ผลไม้สด

อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหารมากมายหลายชนิด สามารถ ปรับกระบวนการเมแทบอลิซึม และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ แร่ ธาตุหลักในผลไม้ได้แก่ แคลเซียม โซเดียม และโพแทสเซียม หากรับประทาน บ่อยๆ จะช่วยรักษาสมดุลกรด-ด่างในร่างกาย ป้องกันและรักษาโรคความ ตันโลหิตสูงและโรคไต ฯลฯ ในขณะเดียวกัน วิตามิน C ในผลไม้ยังช่วยกระตุ้น การสร้างคอลลาเจน เสริมสร้างภูมิต้านทานโรคและป้องกันมะเร็งได้อย่าง

สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ในผลไม้สดยังอุดมไปด้วยน้ำตาลฟรุคโตสและน้ำตาลกลูโคสซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมได้ทันทีอีกด้วย

ผลไม้แห้ง

ประกอบไปด้วยสารอาหารหลัก 3 ชนิด ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต หากรับประทานผลไม้แห้งบ่อยๆ จะช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง นอกจากนี้ ในผลไม้แห้งยังมีซีลีเนียม ซึ่งเป็นคู่ปรับของโรคติดเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจอีกด้วย



พลังมหัศจรรย์ของน้ำผักผลไม้

ผักและผลไม้ที่มีสีสดใสสวยงามและรสชาติอร่อยนั้น นอกจากจะนำมาปรุงเป็นอาหาร ทำสลัด หรือรับประทานสดๆ แล้ว ยังสามารถนำมาคั้นน้ำดื่มได้อีกด้วย ปัจจุบันนี้ การดื่มน้ำผักและผลไม้ได้กลายเป็นวิธีรักษาสุขภาพวิธีหนึ่งที่ผู้คนนิยมกัน เนื่องจากน้ำผักและผลไม้มีประโยชน์ที่เราคาดไม่ถึงมากมาย

น้ำผักและน้ำผลไม้ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ ปรับสมดุลของกรดต่างในร่างกาย

น้ำผักผลไม้สดมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น **แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม ฯลฯ** ปริมาณมาก มีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลการทำงานของร่างกายมนุษย์ กระตุ้นการทำงานของเซลล์ รวมทั้งเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทั้งนี้ ผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุจัดเป็นอาหารที่เป็นต่าง เมื่อนำมาผสมรวมกับอาหารที่เป็นกรด เช่น ธัญพืชทั้งห้าและเนื้อสัตว์ ก็จะช่วยปรับสมดุลของกรดต่างในร่างกายได้ เนื่องจากภาวะเลือดเป็นกรดนั้นถือได้ว่าเป็นสภาวะพื้นฐานของโรคทั้งหลายเลยทีเดียว

น้ำผักและน้ำผลไม้ช่วยย่อยอาหาร ลดความอ้วน

น้ำผักผลไม้สดอุดมด้วยเส้นใยอาหาร มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นการขับถ่าย กระตุ้นเมแทบอลิซึม รวมทั้งช่วยขับสารพิษต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น อนุมูลอิสระและโลหะหนัก¹ จำพวกตะกั่ว อะลูมิเนียมปรอท ฯลฯ ดังนั้นจึงช่วยทำความสะอาดภายในร่างกายและลดความอ้วนได้ ทั้งนี้ สำหรับผู้ที่เลือกทานอาหาร และผู้ที่ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้แล้ว การดื่มน้ำผักผลไม้เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยชดเชย

สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ



สารอาหารที่ขาดหายไป นอกจากนี้ การดื่มน้ำผักผลไม้ยังช่วยให้ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ เด็กทารก และผู้ที่กระเพาะอาหารและลำไส้มีประสิทธิภาพ การทำงานลดลง สามารถดูดซึมสารอาหารได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

ชะลอความแก่ ต้านมะเร็ง

ผักและผลไม้เป็นแหล่งที่มาสำคัญของสารต้านอนุมูลอิสระ ทั้งนี้ สารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ เช่น วิตามินซี สารแคโรทีน วิตามินอีไม่เพียงแต่มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ บำรุงผิวพรรณเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันและรักษาโรค และช่วยต้านมะเร็งได้อีกด้วย

ข้อดีอีกประการหนึ่งของการดื่มน้ำผักและผลไม้ คือ น้ำผักและผลไม้สามารถทำได้ง่ายดายและรวดเร็ว เหมาะสำหรับกลุ่มคนทำงาน เพราะทั้งประหยัดเวลา และสามารถบรรจุใส่ภาชนะพกพาไปดื่มได้ทุกที่ทุกเวลา

1 โลหะหนัก คือ กลุ่มธาตุที่มีความถ่วงจำเพาะมากกว่า 4 ขึ้นไป และส่วนใหญ่เป็นธาตุที่อยู่ในกลุ่ม Transition metals ซึ่งเป็นพิษต่อสิ่งมีชีวิต โลหะหนักเป็นสารที่คงตัว ไม่สามารถสลายตัวได้ในกระบวนการธรรมชาติ จึงมีบางส่วนตกตะกอนสะสมอยู่ในดิน ดินตะกอนที่อยู่ในน้ำ รวมถึงการสะสมอยู่ในสัตว์น้ำ

ที่มา: <http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=17b5595c1a3ade36>

ในการเลือกผักสำหรับทำน้ำผักผลไม้ นั้น โดยทั่วไปแล้ว
ผักที่รับประทานสดได้สามารถเลือกมาคั้นน้ำดื่มได้
ทุกชนิด ส่วนผักที่ไม่สามารถรับประทานสดได้เช่นมันฝรั่ง
นั้นไม่ควรนำมาคั้นน้ำดื่ม นอกจากนี้ เมื่อดื่มน้ำผักผลไม้
ทางที่ดีควรรับประทานกากลงไปด้วย เพราะกากเหล่านี้
มีเส้นใยอาหารอยู่มาก

วิตามินในผักและผลไม้

วิตามินมีส่วนสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอง และระบบประสาท วิตามินสามารถพบได้ตามผลไม้และผักต่างๆ ไป วิตามินที่สำคัญที่ร่างกายต้องการ ได้แก่

วิตามิน เอ

A

มีประโยชน์สำหรับภูมิคุ้มกันของร่างกายและสร้างเม็ดเลือดแดง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์ ช่วยบำรุงสายตาและชะลอความแก่ สร้างภูมิคุ้มกันอนุมูลอิสระ วิตามินเอสามารถพบได้ในพริกหวาน แครอท ผักใบเขียว มะม่วง แดง โคนม ฟักทอง มันเทศ มะเขือเทศ โยเกิร์ต

วิตามิน บี 1

B1

มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยระบบขับถ่าย ระบบประสาท และกล้ามเนื้อต่างๆ ให้ทำงานได้ดีขึ้น วิตามินบี 1 ควรจะทานในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย มีความจำเป็นที่ร่างกายจะต้องได้รับทุกวัน วิตามินบี 1 พบได้ใน มะเขือยาว ผักกะหล่ำเห็ดต่างๆ ถั่ว มะเขือเทศ

วิตามิน บี 2 (Riboflavin)

B2

ช่วยเสริมสร้างระบบเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้เม็ดเลือดแข็งแรง บำรุงสายตา และผิวหนัง วิตามินบี 2 สามารถพบได้ในถั่วอัลมอนต์ หน่อไม้ฝรั่ง ผักกะหล่ำ เห็ดต่างๆ

วิตามิน บี 3 (Niacin)

B3

เสริมสร้างบำรุงฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอล (HDL) และช่วยลดคอเลสเตอรอล วิตามินบี 3 สามารถพบได้ใน หน่อไม้ฝรั่ง เห็ดต่างๆ สาหร่าย และธัญพืช

วิตามิน บี 9 (Folic Acid).....

B9

เป็นวิตามินที่ช่วยเรื่องการหมุนเวียนของเลือดในร่างกาย เป็นวิตามินที่เราจะต้องบริโภคทุกวัน โดยเฉพาะผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ และโดยเฉพาะพวกที่ขาดธาตุเหล็ก วิตามินบี 9 สามารถพบได้ในหน่อไม้ฝรั่ง ถั่วต่างๆ บีทรูท กะหล่ำดอก ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว กะหล่ำต่างๆ และธัญพืช

วิตามิน ซี

C

เป็นวิตามินที่ช่วยปกป้องภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับแอนติออกซิแดนท์ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ สร้างคอลลาเจนให้กับร่างกาย สามารถพบได้ใน หน่อไม้ฝรั่ง พริกหวาน บร็อคโคลี่ กะหล่ำดอก ผลไม้รสเปรี้ยว ผักใบเขียว กีวี มะม่วง มะละกอ สตรอเบอร์รี่

วิตามิน ดี

D

เป็นวิตามินที่จะช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ช่วยให้ระบบความดันโลหิตเป็นปกติ ช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน วิตามินดีสามารถพบได้ใน นม เห็ด และธัญพืชต่างๆ

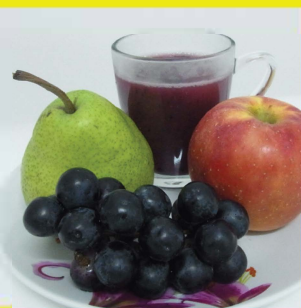
วิตามิน อี

E

เป็นวิตามินที่สามารถช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวทำลายความเจริญเติบโตของเซลล์ต่างๆ และทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับโรคต่างๆ สามารถพบได้ใน แอปเปิ้ล อะโวคาโด แครอท ผักใบเขียว ถั่วต่างๆ มะเขือเทศ และธัญพืช

สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ





ปัจจุบันอาหารขยะกำลังเป็นที่นิยมของวัยรุ่น และวัยทำงาน เวลาเป็นเงินเป็นทอง งานมาอันดับหนึ่งสุขภาพเป็นเรื่องรอง ในขณะที่ผู้สูงอายุก็เริ่มมองเห็นผิ้วยู๋ราไร สุขภาพที่ขาดการดูแลในวัยหนุ่มก็เริ่มที่จะทวงถามหาความสนใจและการดูแล อาหารการกินก็เริ่มกลายเป็นปัจจัยสำคัญ จึงเกิดคำถามว่า **จะทานอะไรและจะทานอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดให้กับร่างกาย**

ธรรมชาติได้สร้างและได้ให้ผักผลไม้กับมนุษย์ ผักและผลไม้อยู่ควบคู่กับมนุษย์ตั้งแต่มีมนุษย์เกิดขึ้นมาในโลก ธรรมชาติได้ให้ผักผลไม้กับเราตามฤดูกาลและตามภูมิประเทศ แต่มนุษย์ไม่ได้ให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านี้ จนมาวันหนึ่งร่างกายของมนุษย์เกิดเจ็บป่วยหมดทางรักษามนุษย์จึงเริ่มย้อนกลับมามองที่ธรรมชาติและเริ่มเห็นความสำคัญของผักผลไม้ที่ธรรมชาติได้มอบให้ และเริ่มเรียนรู้ว่า**ผักผลไม้ที่อยู่รอบตัวเราล้วนเป็นยาทั้งสิ้น ถ้ารู้จักนำมาใช้**



Drink Fresh Fruit Smoothies

สูตร รสชาติ มีเป็น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

ISBN 978-616-511-178-2



9 786165 111782



ดวงกมลพิมพ์เขียว

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า