

ประโยชน์ของเครื่องดื่มจากธรรมชาติ

เครื่องดื่มจากธรรมชาติให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ช่วยแก้กระหาย ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า บำรุงร่างกาย เครื่องดื่มจากธรรมชาติที่นิยมดื่ม ได้แก่ น้ำอ้อย มะพร้าว น้ำมะนาว นมถั่วเหลือง น้ำบัวบก น้ำเก๊กฮวย และน้ำมะตูม เป็นต้น

เครื่องดื่มที่คนไทยนิยมดื่ม ได้แก่ น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ ตลอดจนเครื่องดื่มที่เตรียมจากส่วนต่างๆ ของพืช เครื่องดื่มจากธรรมชาติส่วนใหญ่ ได้แก่ น้ำผลไม้ซึ่งรวมทั้งน้ำคั้นจากผลไม้สด เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำมะพร้าว เป็นต้น และน้ำผลไม้ที่มีเนื้อผลไม้ปน น้ำผลไม้ชนิดหลังนี้ ทั้งน้ำและเนื้อผลไม้จะผ่านการบดหรือปั่นให้ละเอียดและแต่งเติมรสหวานด้วยน้ำตาล หรือน้ำเชื่อม และอาจเติมกรดผลไม้เพื่อแต่งรสเปรี้ยวได้ ตัวอย่างของน้ำผลไม้ดังกล่าวได้แก่ น้ำสับปะรด น้ำแตงโม น้ำมะเขือเทศ น้ำมะขาม เป็นต้น นอกจากน้ำผลไม้แล้ว เครื่องดื่มที่ได้จากธรรมชาติยังสามารถเตรียมจากส่วนอื่นๆ ของพืช เช่น ส่วนเหง้า ต้น ใบ ดอก เมล็ด เป็นต้น ตัวอย่างเครื่องดื่มประเภทนี้ ได้แก่ น้ำอ้อย น้ำขิง น้ำเก๊กฮวย น้ำบัวบก นมถั่วเหลือง เป็นต้น

นอกจากเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ดังกล่าวแล้ว ยังมีน้ำผลไม้อีกหลายชนิดที่นิยมดื่มกันแพร่หลาย เช่น น้ำฝรั่ง น้ำแตงโม น้ำมะขาม น้ำองุ่น น้ำลำไย น้ำทับทิม น้ำรากบัว น้ำบัว ฯลฯ น้ำผลไม้ส่วนใหญ่มีวิธีการเตรียมเป็นเครื่องดื่มคล้ายคลึงกันดับที่กล่าวมาแล้ว นอกจากน้ำผลไม้แล้ว ยังมีผู้นิยมดื่มน้ำผักอีกด้วย น้ำผักจะให้ วิตามินซี และ แคลเซียม สูงกว่าน้ำผลไม้บางอย่างด้วยซ้ำไป แถมยังเป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย ผักที่นิยมนำมาบดเป็นน้ำผัก เช่น คื่นช่าย ผักกาดหอม แตงกวา เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า เครื่องดื่มจากธรรมชาติให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ประโยชน์ทางตรงก็คือ ช่วยให้ดื่มเครื่องดื่มที่อร่อย สะอาด ช่วยดับกระหาย คลายร้อน ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ส่วนประโยชน์ทางอ้อม คือ ใช้เป็นยาบำรุง และยารักษาโรค เช่น ช่วยขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ บำรุงร่างกาย ช่วยระบาย หรือช่วยแก้ท้องเสีย เป็นต้น

นอกจากนั้น เครื่องดื่มจากธรรมชาติ สามารถเตรียมได้ง่ายๆ และ รวดเร็ว อีกทั้งช่วยประหยัดรายจ่ายของครอบครัวอีกด้วย ประโยชน์ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ เครื่องดื่มจากธรรมชาติ ไม่ต้องแต่งด้วยสีสังเคราะห์ สีของเครื่องดื่มเป็นสีจากพืชโดยตรง ดังนั้นจึงไม่มีพิษต่อร่างกายอย่างแน่นอน

ผักผลไม้

1. มะเขือเทศ ช่วยป้องกันปัญหาผิวหนังแห้งวัย ชะลอวัยของคุณให้เป็นสาวผิวสวย คงความอ่อนเยาว์ไว้ยาวนาน



2. ฝรั่ง หลายคนอาจยังไม่ทราบว่าผลไม้หน้าตาจืดๆนี้เป็นผลไม้ที่ประกอบด้วยวิตามินซีสูงมาก สูงกว่าผลไม้รสเปรี้ยวอย่างส้มเสียอีก เพราะในฝรั่งหนึ่งถ้วยประกอบไปด้วยวิตามินซี 376 มิลลิกรัม มีประโยชน์ต่อผิวพรรณโดยตรงที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันดีเป็นอย่างมาก ทำให้ผิวชุ่มชื้น ขาวใส เห็นรสชาติจืดๆ



3. ส้ม มีคุณประโยชน์ต่อผิวมากมาย ช่วยสร้างคอลลาเจนให้กับผิวได้ ทำให้ผิวของคุณอ่อนเยาว์ เปล่งปลั่ง กระจ่างใส มีออรา ส้ม 1 ผลขนาดกลางให้วิตามินซี 70 มิลลิกรัม แต่ถ้าใครไม่ชอบกินส้มเป็นลูกๆ ก็ให้คั้นเป็นน้ำส้มแทน โดยไม่ใช้น้ำเชื่อมปรุงรส เพราะอาจทำให้อ้วนขึ้นได้



4. แอปเปิล ราชาผลไม้อย่างแอปเปิล อุดมด้วยเพคตินช่วยให้เล็บแข็งแรงไม่เปราะหักง่าย ที่สำคัญจะช่วยลดความหมองคล้ำให้ผิวพรรณ เพิ่มความเต่งตึง กระชับสัดส่วนมากยิ่งขึ้น



5. มะละกอ ปัญหาท้องผูกมักส่งผลให้ผิวไม่ขาวใส หม่นหมอง หากรับประทานมะละกอ รับประทาน รับประทานท้องผูกมากจนใจ ที่สำคัญ มะละกอ 1 ถ้วยเล็กมีปริมาณวิตามินสูงมากถึง 86 มิลลิกรัม มะละกอหาซื้อได้ง่าย รสชาติหวาน รับประทานง่าย ราคาไม่แพง ฉะนั้นมะละกอถือว่าเป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่ดี ช่วยเผยผิวขาวใสได้อย่างแน่นอน



6. นมถั่วเหลือง ในนมถั่วเหลืองมีไอโซฟลาโวน สารต้านอนุมูลอิสระ ทั้งยังมีวิตามินแทบทุกชนิดที่ให้ประโยชน์กับผิวและร่างกาย ไขมันน้อย หากอยากผิวขาวและลดความอ้วนไปพร้อมๆกัน นมถั่วเหลืองเป็นตัวช่วยที่ดีเลยทีเดียว



7. แคนตาลูป 1 ใน 4 ของแคนตาลูปหนึ่งลูกมีปริมาณวิตามินซีประมาณ 47 มิลลิกรัม ใครไม่ชอบรับประทานแคนตาลูป ขอแนะนำให้ลอง เพราะนอกจากจะหวานอร่อยแล้ว ยังมีประโยชน์มากอีกด้วย



8. ผักโขม ผักโขมที่เหลือจากทำอาหารเมื่อเช้าจับมาทำน้ำผักโขมอุดมด้วยวิตามินกันดีกว่า จับผักโขมไปปั่นจนละเอียด แยกกากออก ก่อนดื่มปรุงรสด้วยการใส่น้ำผึ้ง น้ำมะนาว และเกลือป่นหน่อย แก้วนี้ดื่มง่ายเพื่อสุขภาพ



9. ตำลึง ตำลึงที่เราเอามาทำต้มจืดสามารถเอามาทำเครื่องต้มเพื่อสุขภาพได้ด้วย มามะวันหยุดนี้ ไปซื้อตำลึงมาป่นกันดีกว่า ต้มง่ายไม่เหม็นเขียว มีคุณค่าจากวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส เสริมเพี้ยน ๆ โคนใจ

