

## ประโยชน์ของน้ำผัก & น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ รวม 64 ชนิด

### น้ำผักผลไม้

การรักษาโดยไม่ใช้ยา หรือที่เรียกว่า “ธรรมชาติบำบัด” ในปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะการดื่มน้ำผักผลไม้สดที่กลายเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการธรรมชาติบำบัด ไม่ว่าจะเพื่อการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย โรคที่รักษายาก หรือโรคเรื้อรัง น้ำผักผลไม้สดก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยทำให้มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นอีกด้วย เนื่องจากน้ำผักผลไม้อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ในการบำรุงสุขภาพ และช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

วิธีการทำน้ำผักผลไม้ คือ การทำให้น้ำและกากแยกออกจากกัน ซึ่งเราเรียกว่าการคั้น ประโยชน์ที่ได้จากการคั้นก็คือ กากในผักผลไม้ที่ย่อยไม่ได้จะถูกแยกออกไป เหลือเพียงแต่น้ำที่มีแต่สารอาหารล้วน ๆ จึงมีความเข้มข้นกว่าการรับประทานสดด้วยวิธีปกติ เช่น เมื่อเรารับประทานแครอทแบบสด ๆ ร่างกายของเราจะดูดซึมเบต้าแคโรทีนได้เพียง 1% ส่วนที่เหลืออีก 99% จะจับอยู่กับกากใย แต่ถ้าเป็นการคั้นน้ำแครอท กากใยเหล่านั้นจะถูกแยกออกไป คุณจึงได้รับเบต้าแคโรทีนเกือบ 100% คุณจึงมั่นใจได้ว่าการคั้นน้ำผักผลไม้ดื่มทุกวัน ร่างกายของคุณจะได้รับวิตามิน เกลือแร่ และเอนไซม์เต็ม ๆ

### น้ำผลไม้

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ คือ ของเหลวที่อยู่ในเนื้อเยื่อของผลไม้ตามธรรมชาติ น้ำผลไม้จะได้มาจากการนำผลไม้ไปคั้นหรือปั่นผลไม้เหล่านั้นโดยไม่ใช้ความร้อนหรือตัวทำละลาย ซึ่งน้ำผลไม้สำเร็จรูปที่วางขายหลายยี่ห้อจะถูกกรองเอากากใยอาหารออก แต่น้ำผลไม้ที่มีเนื้อก็ยังคงเป็นเครื่องดื่มที่นิยม โดยอาจขายในรูปแบบเข้มข้น ซึ่งจำเป็นต้องเติมน้ำเพื่อลดความเข้มข้นจนกระทั่งอยู่ในสถานะปกติ โดยน้ำผลไม้แบบเข้มข้นมักจะมีรสชาติที่ต่างจากน้ำผลไม้คั้นสดอย่างชัดเจน

- น้ำกล้วย – กล้วย เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม ซึ่งล้วนแต่เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาท ช่วยควบคุมความดันโลหิต เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว เพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ



- น้ำกีวี – กีวีอุดมไปด้วยวิตามินซี, คลอโรฟิลล์, ไฟโตเคมีคอล (Phytochemical), และแอกทีนิน ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้หัวใจมีสุขภาพดี และช่วยลดความดันโลหิต



- น้ำเกรปฟรุต – น้ำผลไม้รสเปรี้ยวที่มีคุณสมบัติช่วยเผาผลาญไขมันและช่วยลดระดับอินซูลินซึ่งเป็นตัวการของน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น การดื่มน้ำเกรปฟรุตคั้นสดก่อนมื้ออาหารทุกมื้อ จะช่วยทำให้น้ำหนักตัวลดลงมากกว่า 1.5 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน โดยที่ไม่ต้องลดอาหารหรือไดเอทเลย



- น้ำแครนเบอร์รี่ – น้ำผลไม้ชนิดนี้จะมีวิตามินซีสูง สามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ และยังพบว่าน้ำแครนเบอร์รี่มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้ออีโคไลที่อยู่ในกระเพาะปัสสาวะได้อีกด้วย

- น้ำแตงโม – แตงโมมีวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา และมีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ปากเป็นแผล รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้สบายท้อง ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยขับปัสสาวะ



• น้ำแตงชนิดต่าง ๆ (แคนตาลูป เมล่อน แตงญี่ปุ่น) – จัดเป็นน้ำผลไม้ล้างพิษในร่างกาย มีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ มีคุณสมบัติที่มีเนื้อฉ่ำน้ำ จึงเหมาะที่จะรับประทานในยามที่ร่างกายสูญเสียน้ำ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียและเชื้อไวรัสได้อีกด้วย



• น้ำเซอรั่ – เซอรั่มีวิตามินซีสูงมาก จึงช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยชะลอวัย ดูแลความงาม และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง



• น้ำฝรั่ง – ฝรั่ง มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยลดสารพิษในร่างกาย ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ช่วยป้องกันการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือด

เลือดแข็งตัว จึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยเส้นเลือดอุดตัน อีกทั้งยังช่วยชะลอการลุกลามของเซลล์มะเร็ง ทำให้แผลหายเร็ว กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันหวัดได้อีกด้วย



- น้ำลูเบอร์รี่ – เป็นผลไม้ที่เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซี จึงช่วยบำรุงสุขภาพโดยรวมได้เป็นอย่างดี และยังมีผลดีต่อระบบการไหลเวียนของเลือด มีประโยชน์ต่อระบบหลอดเลือดหัวใจ



- น้ำทับทิม – ทับทิมมีสารต้านอนุมูลอิสระที่แทบจะครบทุกชนิด จึงมีประโยชน์อย่างมากสำหรับการป้องกันโรคมะเร็ง



- น้ำลูกแพร์ – อีกหนึ่งน้ำผลไม้ที่มีสรรพคุณยอดเยี่ยมในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ เพราะอุดมไปด้วยวิตามินซี แคลเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม ในปริมาณที่สูง ซึ่งวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ก็ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น



- น้ำมะขาม – มะขามมีวิตามินที่ช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูก นอกจากนี้มะขามยังมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไอ ช่วยขับเสมหะ เป็นยาระบายท้อง จึงช่วยในการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี และยังช่วยลดอาการของโรคโลหิตจางได้อีกด้วย



- น้ำมะเฟือง – มะเฟืองมีวิตามินที่ช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินซี ช่วยชะลอวัย ป้องกันอนุมูลอิสระ ต่อด้านสารก่อมะเร็ง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีฟอสฟอรัสและแคลเซียมเล็กน้อย สามารถช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้ นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้สม่ำเสมอ ช่วยควบคุมกล้ามเนื้อ ทำให้เลือดแข็งตัวได้ง่าย มีฤทธิ์กล่อมประสาท ช่วยระงับความฟุ้งซ่าน จึงช่วยทำให้อ่อนหลับได้ง่ายขึ้น ช่วยแก้ร้อนใน ดับกระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ช่วยบรรเทาอาการของนิ่วในทางเดินปัสสาวะ ช่วยขับปัสสาวะ ขับเสมหะ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง



- น้ำมะม่วง – มะม่วง มีวิตามินเอและวิตามินซีสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ นอกจากนี้มะม่วงยังมีฟอสฟอรัส แคลเซียม และธาตุเหล็กเล็กน้อย นอกจากนี้ยังช่วยทำความสะอาดโลหิตอันจะทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น และยังช่วยบำรุงไตได้อีกด้วย



• น้ำมะนาว – มะนาวมีวิตามินสูง ช่วยลดความเสื่อมวัยของร่างกาย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยนำโปรตีนเข้าไปใช้งานในเซลล์ ช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงสายตา ช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ แก้อาการเจ็บคอ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน แก้อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตาแดง เหงือกบวม แก้กลิ่นเป็นฝ้า แก้เมาเหล้า แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลมในกระเพาะ ช่วยขจัดคราบบุ๋หรี



• น้ำมะละกอ – มีประโยชน์ช่วยทำความสะอาดลำไส้และช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้น และยังเชื่อกันว่ามะละกอสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย



• น้ำเลมอน – การดื่มน้ำเลมอนคั้นสด 1 แก้ว จะช่วยกระตุ้นให้ตับผลิตน้ำดีได้มากขึ้น ส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้อย่างเป็นปกติตลอดทั้งวัน และยังพบว่าผู้ป่วยติดเชื้อทางเดินปัสสาวะที่ดื่มน้ำเลมอนเป็น

ประจำทุกวันจะช่วยลดขนาดก้อนนิ่วในไตได้ เนื่องจากมีฤทธิ์ละลายก้อนนิ่วในถุงน้ำดีและไต แล้วขับออกมาทางปัสสาวะ ช่วยทำให้อัตราของกรดฟอสฟอริกในปัสสาวะลดจาก 1% เหลือ 0.13% ซึ่งเป็นผลดีกับร่างกาย รวมทั้งการช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้อีกด้วย



- น้ำราสเบอร์รี่ – มีผลดีต่อระบบการไหลเวียนของเลือด มีประโยชน์ต่อระบบหลอดเลือดหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือน



- น้ำส้ม – ส้มวิตามินในปริมาณมาก อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเลือดในร่างกายและอัตราการดูดซึมสารอาหาร ช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อโรค ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ป้องกันโรคโลหิตจาง นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยในการบำรุงกระดูกและฟัน มีสารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยลดระดับไขมันร้าย (LDL) และช่วยเพิ่มไขมันดี (HDL) ที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย จึงส่งผลต่อการลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายลดต่ำลง และยังพบว่าน้ำส้มคั้นสดมีส่วนช่วยลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหัวใจ และช่วยบำรุงระบบการไหลเวียนของโลหิตและหลอดเลือด



- น้ำส้มปรด - ส้มปรดมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง จึงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยังมีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์หรือร่ามะนาด มีสรรพคุณทางยาช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการแน่นท้อง ช่วยขับปัสสาวะ ลดอาการแผลร้อนในปาก ลดอาการอักเสบบวม ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอในร่างกาย ช่วยบำรุงข้อต่อในอวัยวะต่าง ๆ ช่วยบรรเทาอาการของโรคไซนัสอักเสบ โรคหลอดลมอักเสบ โรคไขข้ออักเสบ ช่วยลดอาการบวมอักเสบของข้อต่อที่หัวไหล่ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ทำให้อาการไม่เรื้อรัง



- น้ำสตรอเบอร์รี่ - น้ำผลไม้ที่มีผลดีต่อระบบการไหลเวียนของเลือด มีประโยชน์ต่อระบบหลอดเลือด หัวใจ และยังช่วยบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือนได้อีกด้วย



- น้ำองุ่น - น้ำผลไม้สีม่วงสามารถช่วยป้องกันไม่เซลล์สมองเสื่อมและช่วยในเรื่องความจำได้ดี อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นตัวช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ช่วยเสริมสร้างเซลล์ในร่างกาย และบำรุงโลหิต





• น้ำองุ่นคอนคอร์ด (Concord Grape Juice) – องุ่นพันธุ์นี้มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่มาก จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงหัวใจ และช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ดี



• น้ำอะโวคาโด – อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ยับยั้งการก่อมะเร็ง เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย อีกทั้งยังมีวิตามินอีสูง จึงช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวยงามชุ่มชื้น นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ร่างกายย่อยและเผาผลาญไขมันได้ดีอีกด้วย



• น้ำแอปริคอต – ผลไม้ที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี มีประโยชน์ในด้านการบำรุงผิวพรรณให้สดใสและมีสุขภาพดี และยังช่วยป้องกันมะเร็งและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายอีกด้วย



### น้ำผัก

- น้ำกระเจี๊ยบแดง – กระเจี๊ยบมีวิตามินเอสูงมาก จึงช่วยในการบำรุงสายตา และมีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ส่วนสรรพคุณทางยา กระเจี๊ยบมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับปัสสาวะ และแก้อาการกระหายน้ำ



- น้ำกะเพราแดง – มีประโยชน์ในด้านการช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย



- น้ำขิง – ขิงมีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยต้านมะเร็ง มีสรรพคุณทางยาที่ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม ขับเสมหะ ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน เมารถเมาเรือ ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยลดการจับตัวของลิ่มเลือดและน้ำย่อยต่าง ๆ ช่วยต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังนิยมต้มน้ำขิงเพื่อไล่พิษไข้ เพื่อให้ไข้หวัดอาการทุเลาลงได้เป็นอย่างดี ส่วนคนที่มีอาการไอหรือมีเสมหะมาก การต้มน้ำขิงหรือใช้กวาดคอก็จะช่วยบรรเทาอาการได้



- น้ำชา – ชา มีสรรพคุณช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยขับลมได้เป็นอย่างดี แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อเรอเปรี้ยว ระบายลมออกจากลำไส้



- น้ำขึ้นฉ่ายฝรั่ง (Celery) – มีคุณสมบัติช่วยทำความสะอาดทางเดินปัสสาวะ ช่วยขับปัสสาวะได้ดี และเป็นผักที่ช่วยล้างพิษออกจากร่างกายได้ดีชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ยังเป็นผักที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ แต่มีโพแทสเซียมสูง จึงช่วยลดความดันโลหิตได้



- น้ำคะน้า – คะน้ามีวิตามินเอสูง จึงช่วยในการบำรุงสายตา และยังเป็นแหล่งของสารเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารยับยั้งมะเร็ง มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยชะลอวัย ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายทำงานได้ดี และยังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยบำรุงกระดูก มีสรรพคุณทางยาที่ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง แก้อาการร้อนกระหายน้ำ และช่วยลดระดับอนุมูลอิสระในร่างกาย



- น้ำแครอท – เป็นน้ำผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยแคลเซียม โพแทสเซียม และแมกนีเซียม รวมไปถึงแคโรทีนที่สามารถเปลี่ยนวิตามินเอภายในร่างกายและช่วยดูดซึมไปใช้ได้ทันที และน้ำแครอทยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถช่วยป้องกันและต่อต้านโรคมะเร็งได้



- น้ำผักต่าง ๆ (ผักซี สะระแหน่ โหระพา) – มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยในการหลั่งน้ำย่อย มีสารเบต้าแคโรทีนและวิตามินซี ที่ช่วยรักษาอาการหวัดได้



• น้ำผักกาดหอม, น้ำผักกาดขาว, น้ำผักกาดหวาน – อุดมไปด้วยวิตามินซี ฟลาโวนอยด์ เบต้าแคโรทีน และกรดโฟลิก มีประโยชน์ช่วยทำความสะอาดทางเดินอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ช่วยกระตุ้นการทำงานของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้ ส่วนผักกาดหอมมีประโยชน์ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือด



• น้ำผักโขม – ผักโขมมีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมเนื่องจากอายุมาก เพราะมีสารที่ช่วยสร้างระบบป้องกันสารสีในดวงตา นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย



- น้ำตะไคร้หอม – ตะไคร้มีวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาการจุกเสียด ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยลดพิษของสารแปลกปลอม



- น้ำต้นกล้าข้าวสาลีอ่อน (Wheatgrass) – ข้าวสาลีอ่อนเป็นพืชที่มีคลอโรฟิลล์มากถึง 70% อุดมไปด้วยออกซิเจน ช่วยส่งเสริมการทำงานของร่างกายและสมอง ช่วยฟื้นฟูระบบหมุนเวียนโลหิต มีคุณสมบัติช่วยล้างพิษและสารเคมีออกจากร่างกาย ช่วยทำความสะอาดตับ ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้แผลหายเร็ว นอกจากนี้ยังช่วยรักษาสิว ทำให้ผมดกดำ ลดกลิ่นปาก กลิ่นตัว และยังอุดมไปด้วยเอนไซม์ที่ดีที่สุดต่อสุขภาพอีกหลายชนิด



- น้ำชะพลู – มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่หลายชนิด ช่วยบำรุงธาตุ แก้อาตุพิการ ทำให้เจริญอาหาร บำรุงและรักษาสายตา บำรุงกระดูกและฟัน ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง และช่วยรักษาโรคเบาหวาน



• น้ำดอกคำฝอย – ดอกคำฝอยมีสรรพคุณเป็นยาลดไขมันในเลือด ป้องกันไขมันอุดตัน ลดความดันโลหิตสูง บำรุงโลหิต บำรุงประสาท ช่วยขับเหงื่อ เป็นยาระบายอ่อน ๆ



• น้ำดอกอัญชัน – มีสารอาหารให้สารสีฟ้า ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันอันตรายจากแสงจ้า และช่วยบำรุงเส้นผมให้มีสีเข้มเสมอ



• น้ำใบบัวบก – บัวบกมีวิตามินเอสูงมาก จึงช่วยบำรุงสายตาได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีแคลเซียมที่สูงมากเช่นกัน และยังมีวิตามินบี1 ที่สูงกว่าผักทั่วไปหลายชนิด การดื่มน้ำใบบัวบกจะช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้อาการ

ข้าใน พกข้าได้ดี และยังช่วยลดอาการปวดศีรษะข้างเดียว ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้าได้ดี บำรุงหัวใจ บำรุงสมอง ช่วยขับปัสสาวะ และการดื่มน้ำใบบัวบกทุกวันประมาณ 1 อาทิตย์ ความดันโลหิตสูงจะลดลง นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็ง ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยลดการอักเสบ ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต และทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว



- น้ำบร็อคโคลี่ – อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็งปอด มะเร็งทรวงอก และมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการช่วยควบคุมระดับอินซูลินและน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย



- น้ำตำลึง – ตำลึงมีวิตามินเอสูง จึงช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยบำรุงกระดูก นอกจากนี้ตำลึงยังมีสรรพคุณช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็งได้อีกด้วย





- น้ำใบเตย - น้ำใบเตยมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ และทำให้ชุ่มชื้น



• น้ำปืทรูท - ปืทรูทมีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง และอุดมไปด้วยวิตามินซี ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม และแมกนีเซียม ที่ช่วยรักษาผู้ป่วยที่สมาธิสั้นหรือมีอาการสูญเสียความทรงจำ ขยายหลอดเลือดและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้ไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ช่วยลดความเสียหายภายในร่างกายของผู้หญิงที่มีปัญหาการปวดประจำเดือน และยังพบว่าผู้ที่ดื่มน้ำปืทรูทคั้นสดทุกเช้าจะมีระดับความดันโลหิตในสมองที่ลดต่ำลงและมีความจำที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้หลอดเลือดสะอาด ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ช่วยทำให้ตับและไตทำงานได้ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นและเพิ่มความแข็งแรงให้กับลำไส้ใหญ่ และช่วยเผาผลาญไขมันได้ดีอีกด้วย



- น้ำฟักทอง – ฟักทองอุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิต ช่วยบำรุงสายตา บำรุงตับและไต ช่วยสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไปทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



- น้ำมะเขือเทศ – มะเขือเทศมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก จึงช่วยบำรุงสายตา ต่อด้านมะเร็ง (โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก) มีวิตามินซีสูงที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ผ่องใส ทำให้ผิวไม่เหี่ยวย่น ช่วยในการย่อยอาหาร ปอกเลือด ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ ทำให้สดชื่น เป็นยาดับร้อนถอนพิษ แก้แผลร้อนในช่องปาก ทำให้เลือดเย็น นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี1 ซึ่งเป็นอาหารที่สำคัญในต่อพัฒนาการทางสมอง และยังพบไลโคปีนที่อุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ดี ในปัจจุบันพบว่ามะเขือเทศมีฤทธิ์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และยังเป็นอาหารของผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิต และโรคตับอักเสบ เพราะการรับประทานเป็นประจำจะช่วยลดอาการของโรคดังกล่าวได้



- น้ำมะระ – รสขมของมะระสามารถช่วยกระตุ้นน้ำย่อยให้ออกมามากกว่าปกติ จึงช่วยทำให้เจริญอาหาร และยังมีวิตามินและแร่ธาตุสำคัญอีกหลายชนิด ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ นอกจากนี้ยังเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับพยาธิ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยบำรุงน้ำดี แก่ตับ ม้ามอักเสบ และแก้อาการอักเสบจากพิษต่าง ๆ



• น้ำมะระขี้้นก – มะระขี้้นกมีวิตามินเอสูงมาก จึงช่วยบำรุงสายตา ช่วยลดการเกิดต่อกระจกซึ่งอาการจากเบาหวาน และมีสรรพคุณเป็นยาเจริญอาหาร แก้ไข้ ลดไข้ ช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาระบาย ช่วยรักษาเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย บำรุงประจำเดือน



• น้ำลูกเดือย – ลูกเดือยมีฟอสฟอรัสสูงมาก จึงช่วยบำรุงกระดูกได้เป็นอย่างดี รองลงมาคือมีวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา บำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยทำให้เจริญอาหาร เป็นอาหารสำหรับคนฟิ้นไข้ มีฤทธิ์เป็นยาเย็น ช่วยแก้อาการร้อนใน เป็นยาขับปัสสาวะ บำรุงม้าม ไต และกระเพาะอาหาร รวมทั้งยังช่วยบำรุงเลือดลมสำหรับสตรีหลังคลอด แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน



• น้ำฟาทะลายโจร – มีสรรพคุณเป็นยาแก้ร้อนใน เจ็บคอ ตัวร้อน ปวดศีรษะ แก้ไข้หวัด ช่วยทำให้เจริญอาหาร รักษาโรคภูมิแพ้ (ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่มีความดันต่ำและมีอาการท้องอืด ท้องแน่น อาหารไม่ย่อย)



- น้ำมะตูม – มะตูมมีสรรพคุณเป็นยาระบาย ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดเพื่อ ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้ขับถ่ายดี ช่วยบำรุงธาตุ ทำให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ และช่วยแก้อาการร้อนในได้ดี



- น้ำว่านหางจระเข้ – ว่านหางจระเข้มีประโยชน์ในเรื่องการช่วยบำรุงร่างกาย แก้อาการอ่อนเพลีย และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานอย่างเป็นปกติ



- น้ำเห็ดหลินจือ – เห็ดหลินจือมีสรรพคุณช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ทำให้พลังชีวิตมาก ทำให้มีกำลัง ช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ส่งเสริมความจำ ทำให้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ดีขึ้น ช่วยชะลอความแก่ ส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส นอกจากนี้เห็ดหลินจือยังมีสรรพคุณต้านมะเร็ง

รักษาโรคตับ ขับปัสสาวะ แก้ความดันโลหิตสูง ช่วยปรับความโลหิตทั้งสูงและต่ำ แก้อาการบุตρυยาก เสริมสมรรถภาพทางเพศ รักษาโรคประสาท ภูมิแพ้ ลมบ้าหมู ตับแข็ง ตับอักเสบ ปวดประจำเดือน เป็นริดสีดวงทวาร อัมพฤกษ์ อัมพาต ปวดเมื่อย ปวดข้อ เป็นโรคเก๊าท์ โรคเอสแอลอี เส้นเลือดอุดตันในสมอง เส้นเลือดหัวใจตีบ ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้



- น้ำย่านางหนวดแมว – มีสรรพคุณช่วยลดอาการปวดเมื่อย แก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ และช่วยรักษาโรคไต



• น้ำอาร์ซี (Rejuvenating Concoction – R.C.) – น้ำอาร์ซี คือน้ำดื่มที่มีส่วนผสมมาจากข้าวแดงจากข้าวซ้อมมือ ข้าวเหนียวซ้อมมือ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวฟ่าง ข้าวสาลีเม็ด ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย และลูกบัว โดยเป็นน้ำดื่มที่ช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ช่วยบำรุงร่างกาย แก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยทำให้ออนหลับดี ช่วยให้กินอาหารได้ และช่วยป้องกันโรคเหน็บชา



• น้ำใบย่านาง – ย่านางจัดเป็นสมุนไพรอายุวัฒนะ ช่วยชะลอความแก่ชรา มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยลดความอ้วน ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง ฯลฯ



หมายเหตุ : น้ำผักในทางการค้าโดยทั่วไปแล้วจะทำขึ้นจากการปั่นผสมรวมกันผักหลายชนิดเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติของน้ำผักให้ดีขึ้น

### ประโยชน์ของน้ำผักผลไม้

1. น้ำผักผลไม้เป็นน้ำดื่มที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด การดื่มน้ำผักผลไม้เป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว เพราะช่วยบำรุงสุขภาพและช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ
2. ผักผลไม้แต่ละชนิดล้วนมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นตัวช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งรวมไปถึงโรคมะเร็งต่าง ๆ ด้วย
3. ช่วยป้องกันและชะลอความเสื่อมของอวัยวะในร่างกายต่าง ๆ
4. การดื่มน้ำผักผลไม้สามารถช่วยพัฒนาสมอง เสริมสร้างความจำ และเป็นอาหารของสมองได้เป็นอย่างดี

5. ช่วยบำรุงและรักษาสายตาได้ เพราะผักผลไม้บางชนิดจะมีวิตามินเอสูง เช่น แครอท ผักบุ้ง ตำลึง ฟักทอง มะละกอ มะม่วงสุก เป็นต้น

6. ผักผลไม้บางชนิดยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรที่ช่วยบำบัดและรักษาโรคบางชนิดได้เป็นอย่างดี

7. การดื่มน้ำผักผลไม้เป็นประจำจะช่วยให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งสดใสได้ เพราะผักผลไม้หลายชนิดจะอุดมไปด้วยวิตามินซีและวิตามินอี ซึ่งเป็นอาหารผิวที่มีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณ ทำให้ผิวดูมีสุขภาพดีและเรียบเนียน คำแนะนำในการดื่มน้ำผักผลไม้

- น้ำผักผลไม้เป็นเพียงอาหารเสริมสำหรับผักผลไม้สดมากกว่าที่จะเป็นอาหารหลักแทนที่ผักผลไม้สดทั้งหมด

- เพื่อประโยชน์สูงสุดในการบริโภค ควรดื่มน้ำผลไม้ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน (ประมาณ 4-8 ออนซ์) และให้ดื่มน้ำโดยไม่ต้องเพิ่มความหวานใด ๆ อีก เนื่องจากในผลไม้จะมีน้ำตาลธรรมชาติอยู่แล้ว อีกทั้งยังให้แคลอรีเพียง 60-80 แคลอรีเท่านั้น

- น้ำผลไม้คั้นสดควรเป็นสิ่งแรกที่เข้าสู่ร่างกายในตอนเช้า เพราะน้ำผลไม้จะช่วยทำความสะอาดระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย รวมถึงการอุ่นเครื่อง ทำให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉงมากยิ่งขึ้น เพราะร่างกายสามารถดูดซึมคุณค่าจากผลไม้สดได้ง่าย ดังนั้นควรดื่มก่อนกินมื้อเช้าประมาณ 10 นาที หรือหากดื่มหลังมื้ออาหารในแต่ละวัน โดยค่อย ๆ จิบน้ำผลไม้และกลั้วไปรอบ ๆ ปาก เพื่อเพิ่มเอนไซม์ในอาหารช่วยให้กระเพาะอาหารย่อยได้ดีขึ้น

- การดื่มน้ำผลไม้คั้นสดเป็นประจำจะช่วยถนอมสุขภาพสมองให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์

- ควรเลือกรับประทานน้ำผักผลไม้อย่างหลากหลาย หรือรับประทานให้ครบทั้ง 5 สี เนื่องจากผักผลไม้แต่ละสีแต่ละชนิดจะมีประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป

- ก่อนนำผักหรือผลไม้มาคั้นเป็นน้ำ ควรนำมาล้างให้สะอาดเสียก่อน โดยส้ม ฝรั่ง แครอท องุ่น ผักคะน้า มีสารเคมีสูงอยู่ในระดับต้น ๆ (ส่วนน้ำผลไม้อย่างส้มที่ผลิตในโรงงาน กระบวนการผลิตจะไม่มีสารปนเปื้อน แต่จะคั้นกันทั้งเปลือก ทำให้สารเคมีเหล่านี้อาจตกค้างในน้ำผลไม้ที่เราดื่มได้ ส่วนน้ำส้มคั้นที่ขายสด ๆ ก็ตามท้องตลาดก็ควรระวังด้วย เพราะนอกจากจะมีสารเคมีพวกยาฆ่าแมลงตกค้างที่เปลือกส้มแล้ว ตัวเครื่องที่ใช้คั้นเองก็เป็นตัวสะสมแบคทีเรียได้เป็นอย่างดี เพราะเมืองไทยมีอากาศร้อน ทำให้แบคทีเรียเจริญเติบโตได้เร็ว) อ่านบทความเรื่องการล้างผักได้ที่ 16 วิธีการล้างผักผลไม้ให้สะอาด

- ในการปั่นน้ำผักรับประทานเองในครัวเรือน มีคำแนะนำว่า ควรเลือกปั่นผักโดยใช้เครื่องปั่นใน ระดับความเร็วที่ไม่มากจนเกินไป เพราะการปั่นผักด้วยความเร็วสูง ๆ จะทำให้เกิดการสูญเสียของแร่ธาตุและสารอาหารบางอย่างได้

- ผักผลไม้บางชนิดอาจมีสารหรือแร่ธาตุบางชนิดในปริมาณมาก ซึ่งอาจก่อให้เกิดโทษกับผู้ป่วยเรื้อรังบางโรคได้ เช่น ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักผลไม้ที่มีกรดออกซาลิกสูง (Oxalic acid) เช่น ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำใบชะพลู และน้ำแครอท เป็นต้น

- น้ำผักผลไม้ที่ได้รับความนิยมสูงโดยมากจะมีส่วนผสมของมะเขือเทศและโซเดียมในปริมาณมาก ผู้บริโภคจึงควรระมัดระวังในการเลือกบริโภค อีกทั้งผักผลไม้บางชนิดจะมีน้ำตาลสูง จึงควรไตร่ตรองอย่างระมัดระวังก่อนจะบริโภค

