



ลดอาการเหนื่อยล้าด้วยน้ำผลไม้

น้ำผักและน้ำผลไม้ นอกจากจะช่วยเติมน้ำและความสดชื่นให้กับร่างกายในวันที่ย่อมน้ำแล้ว เครื่องดื่มแก้วนี้ยังมีประโยชน์ดี ๆ ซ่อนอยู่อีกมากมาย ทั้งในส่วนของวิตามินจากใยอาหาร และน้ำตาล ที่อยู่ในรูปที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้งานได้ มาดูกันว่าน้ำผัก น้ำผลไม้ชนิดใดเหมาะกับใครบ้าง จากข้อมูลของไลฟ์เซ็นเตอร์บล็อก <http://lifecenterthailand.wordpress.com>

--- สำหรับหนุ่มสาวชาวออฟฟิศ ---

กับไลฟ์สไตล์ที่ต้องเดินทางฝ่าการจราจรมาทำงานตั้งแต่เช้าจนกว่าจะถึงเวลาเลิกงานก็ค้ำมิด วันทั้งวันต้องใช้สายตาไปกับการจ้องมองจอคอมพิวเตอร์นานๆ ทำให้สายตาพร่ามัว อ่อนล้า และกล้ามเนื้อตาต้องทำงานหนัก น้ำผลไม้ที่แนะนำ คือน้ำผลไม้ที่มีส่วนผสมของผลเบอร์รี่ ไม่ว่าจะเป็นสตรอเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ หรือราสเบอร์รี่ เพราะมีน้ำตาลจากธรรมชาติที่จะช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย กับรสชาติเปรี้ยวอมหวานของเบอร์รี่ทำให้รู้สึกสดชื่น นอกจากนั้น ยังมีปริมาณวิตามินซีสูงช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แกร่างกาย ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินเอจากผลเบอร์รี่ช่วยบำรุงสายตาที่เหนื่อยล้าอีกด้วย

--- สำหรับผู้เครียดเป็นประจำ ---

มีภาวะความตึงเครียดที่ทำให้เลือดหมุนเวียนไม่สะดวก

อาจนำไปสู่อาการปวดหัวไมเกรนได้ง่ายๆ น้ำผลไม้ที่จะมาช่วยทุเลาอาการปวดนี้ได้ก็คือ น้ำบร็อกโคลี่ แมกนีเซียมที่มีอยู่เป็นจำนวนมากในบร็อกโคลี่จะช่วยลดความถี่ของอาการปวดหัวจากไมเกรน และช่วยควบคุมปริมาณอินซูลินและระดับของน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย

--- สำหรับผู้ที่ป่วยบ่อย ---

ร่างกายที่ขาดภูมิคุ้มกัน โดนฝนแดด อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ก็พบบ่อยป่วยกันได้ง่ายๆ ต้องมองหาผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงๆ น้ำผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ได้แก่ น้ำฝรั่ง น้ำส้ม น้ำเสาวรส น้ำมะนาว และน้ำกีวี น้ำผลไม้เหล่านี้จะช่วยเติมวิตามินซีให้แกร่างกาย ให้ร่างกายนำไปใช้สร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ไม่เจ็บป่วยง่ายๆ

--- สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก ---

ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน หรือการออกกำลังกายในร่ม เช่น การเข้าฟิตเนส หรือเวทเทรนนิ่ง เพื่อให้มีชิคซ์แพคสวยๆ ทั้งหมดทำให้ร่างกายต้องดึงพลังงานออกมาใช้ ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย เครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับผู้รักการออกกำลังกาย ได้แก่ เมนูที่ย่อยง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมได้ทันทีและช่วยป้องกันตะคริว เช่น กล้วย หรือ ข้าวโอ๊ตที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที นอกจากนั้น ในกล้วยยังอุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ ฮาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม ซึ่งล้วนแต่เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ช่วยเติมพลังงานให้แก่ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ให้แก่ร่างกายอีกด้วย

สิ่งสำคัญในการเลือกดื่มน้ำผัก น้ำผลไม้ หรือสมูทตี้ อย่าลืมเลือกแบบที่ไม่มีน้ำตาล ใช้ความหวานจากธรรมชาติและไม่มีสารปรุงแต่ง จะได้อร่อยสดชื่นในแบบที่ไม่ต้องกังวลถึงปริมาณน้ำตาลส่วนเกิน 