

ฟื้นฟูอารมณ์ดี ด้วยของกินสีส้ม

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

ผัก - ผลไม้ ทั้งสีเหลือง สีแดง และสีส้ม ล้วนเป็นแหล่งรวมของวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังส่งผลดีต่ออารมณ์ด้วย เพราะวิตามินและเกลือแร่ดังกล่าวช่วยทำให้เกิดความรู้สึกอิ่มเอมมีความสุข ฉะนั้นใครก็ตามที่กำลังรู้สึกซึมๆ เศร้าๆ หรือเหงาๆ น่าจะลองหันมารับประทานผัก - ผลไม้ เหล่านี้ให้มากขึ้น แล้วคุณก็จะค้นพบสีสันแห่งความสุขที่หามารับประทานได้

น้ำผลไม้รวมสีส้ม ได้จากส่วนผสมของผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม และสีแดง น้ำแอปริคอตสด น้ำสมรส และน้ำมะม่วงสุก อย่างละ 50 มล. กับมะละกอสุกครึ่งผล นำมาปั่น รวมกัน คุณจะได้อาหารเครื่องดื่มเพิ่มพลัง ซึ่งสามารถช่วยต่อต้านความซึมเศร้าและกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ให้หลังฮอโมนแห่งความสุข



สลัดสีส้ม ไม่ว่าจะเป็นสลัดแครอทแบบฝรั่ง หรือส้มตำแครอท แบบไทยๆ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอาหารจานเด็ด ที่อุดมไปด้วยคุณค่าของเบต้าแคโรทีน และวิตามินซึ่งนอกจากช่วยให้คุณสวยอย่างมีสุขภาพดีแล้ว ยังช่วยคลายเครียดได้ดี อีกด้วย

น้ำส้มคั้นสด ๆ ในภาวะอารมณ์ที่กำลังเหนื่อยล้าหรือเคร่งเครียด หากได้ดื่มน้ำส้มสดสักหนึ่งแก้วก็จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและปลอดโปร่งขึ้น

นอกเหนือจากอาหารการกินสีส้ม ซึ่งช่วยให้คุณร่าเริงและอารมณ์ดีแล้ว การสร้างบรรยากาศรอบ ๆ

ตัวด้วยสีส้ม ก็เป็นอาหารตาที่จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกให้เปล็ดเพลินูเจริญใจได้อีกทางหนึ่ง ที่สำคัญจาน ชาม หรือภาชนะใส่อาหารโทนสีนี้ยังสามารถทำให้อาหารดูน่ากิน และทำให้คุณรู้สึกเจริญอาหารมากขึ้นด้วย

แหล่งที่มา : www.horapa.com