สกัดน้ำผลไม้ดื่มล้างพิษลำไส้ ...ต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2552

สกัดน้ำผลไม้ดื่มล้างพิษลำไส้

เมนูเครื่องดื่มที่นำมาฝากวันนี้ เป็นเครื่องดื่มสกัดจากผลไม้ 3 ชนิด อันได้แก่ **สตรอว์เบอร์รี่ ลูกพีชหรือลูกท้อ และแอปเปิ้ลแดง** แถมยังมี**น้ำแร**รวมอยู่ในส่วนผสม การันตีว่าดื่มแกวนี้แล้วจะได**ล้างพิษในลำไส้ แถมยังช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่**

สำหรับ **"สตรอว์เบอร์รี่"** ผลไม้ขวัญใจสาว ๆ อุดมไปด้วยแคลเซียม คลอรีน โซเดียม กำมะถัน แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม วิตามินซี กรดโฟลิก และไบโอติก เป็นประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย ล้างพิษให้ร่างกายสะอาด ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง บำรุงเลือดและผิวพรรณ แถมยังบรรเทาอาการไอ ขับปัสสาวะได้ดี

มาที่ **"ลูกพีช"** เปี่ยมไปด้วยวิตามินซี กรดโฟลิก เบตาแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และโพแทสเซียม มักรวมอยู่ที่บริเวณเปลือก ดังนั้น การนำลูกพีชมาทำเป็นเครื่องดื่ม หลังจากล้างจนสะอาดแล้วให้ควานเพียงเมล็ดออก รับประทานลูกพีชหรือดื่มน้ำจากลูกพีชจะช่วยทำความสะอาดลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

ส่วน **"แอปเปิ้ล"** มีเบตาแคโรทีน วิตามินซี และไฟโตเคมิคอล เควอเซติน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กรดมาลิก กรดแทนนิก รวมทั้งเส้นใยเพ็กตินที่มีอยู่มากบริเวณแกนผลแอปเปิล ทำหน้าที่ชะล้างลำไส้เล็กอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยย่อยอาหาร ทำความสะอาดกระเพาะอาหารและลำไส้
พิษที่ถูกสารอาหารในแอปเปิ้ลชะล้างจะถูกขับออกมาทางกระแสเลือดแล้วจึงปล่อยออกสู่อวัยวะที่มีหน้าที่ขับถ่าย
นอกจากนี้แอปเปิ้ลยังมีโพแทสเซียม กำมะถัน เหล็ก แมกนีเซียม วิตามินบี1 บี2 และบี6 ช่วยลดความเครียด ล้างพิษในไตและตับ

และ **"น้ำแร่"** จะมีแร่ธาตุตามธรรมชาติผสมอยู่หลายชนิดแตกต่างกันตามแหล่งน้ำ โดยเกลือซัลเฟตของโซเดียม หรือแมกนีเซียม ที่มีอยู่น้ำแร่เป็นประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย เป็นยาระบาย

หากต้องการดื่มให้ร่างกายได้ประโยชน์ ควรเตรียมส่วนผสมให้ได้สัดส่วนดังต่อไปนี้

สตรอว์เบอร์รี่ 1 ถ้วย
ลูกพีช 1 ถวย
แอปเปิ้ลแดง 1 ถ้วย
น้ำแร 1 ถวย
น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

วิธีปรุง เริ่มด้วยการทำความสะอาดผลไม้ทั้ง 3 ชนิด จากนั้นให้หั่นสตรอว์เบอร์รี่และลูกพีชเป็นชิ้นเล็ก ๆ โดยแอปเปิ้ลหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า แล้วนำผลไม้ทั้งหมดไปสกัดรวมกันด้วยเครื่องสกัดน้ำผัก-ผลไม้ เติมน้ำแรลงไปในน้ำที่สกัดได้ คนให้เข้ากัน เติมน้ำแข็งป่นเล็กน้อยดื่มได้ทันที

ปรุงดื่มสม่ำเสมอ รับรองลำไส้ของคุณจะไม่ใช่ที่โปรดปรานของมะเร็งร้าย

ที่มา : เดลินิวส์