

## เครื่องดื่มยามเช้าที่เหมาะกับตัวคุณ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2551

### น้ำมะนาว

ลองหาน้ำมะนาวมาดื่มตอนเช้า เพราะในน้ำมะนาวจะมีกรดซิตริก มีวิตามินซีที่นอกจากจะช่วยขับเสมหะ แก้อาการเจ็บคอแล้วยังช่วยให้ร่างกายสดชื่น แคมกลิ่นหอมอ่อน ๆ จากเปลือกที่โดนคั้นยังช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้ดีอีกด้วย

### น้ำขิง

สำหรับคนที่มีอาการเมาค้าง คลื่นไส้ อากาศอึดอัด ก็ขอแนะนำน้ำขิงร้อน ๆ สักแก้ว เพราะในขิงมีสารเคมีชนิดหนึ่งที่เรียกว่า จินเจอร์อล (Gingerol) ที่เป็นสารเคมีประเภทน้ำมันหอมระเหยที่ไทรสและกลินพิเศษไม่เหมือนใคร จัดอยู่ในกลุ่มแอลกอฮอล์ที่ไม่ทำให้เรารู้สึกมึนเมา แคมยังแก้อาการเมาได้ดี การทำน้ำขิงให้ร่อนนั้น ควรบดหัวขิงที่ไม่แก่จัดจนเกินไป ตมด้วยน้ำร้อนพอเดือด อยาต้มนานเกินไป เพราะขิงจะเสียรสและกลิ่นไปได้

### น้ำผักหรือน้ำผลไม้

เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี วิตามินเอ โพลีแคอซิด และแร่ธาตุ เช่น โซเดียม โปแตสเซียม สังกะสี นอกจากนี้ในน้ำผักและน้ำผลไม้ยังมีส่วนผสมของน้ำตาลโดยธรรมชาติ ซึ่งสามารถให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้เราหายเหนื่อย หายเพลีย ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น

### น้ำหวาน

คนที่นอนดึกส่วนใหญ่ยามเช้าของคุณจะมีอาการปวดหัว มีน้ำตาไหล เกิดอาการเครียดทางประสาท ซึ่งอาจเป็นเพราะร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีแป้งและน้ำตาลซึ่งจะสามารถช่วยได้ โดยเฉพาะน้ำตาลนั้นจะถูกดูดซึมได้ดีและง่าย ดังนั้นน้ำหวานจะทำให้จิตใจสงบ คลายอาการเครียดและมีน้ำองดี

### นมถั่วเหลือง

ปัจจุบันนมถั่วเหลืองหาซื้อได้ง่าย และเหมาะสำหรับคนที่รักสุขภาพ เพราะนมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มที่ให้โปรตีนที่มีคุณสมบัติเหมือนโปรตีนจากเนื้อสัตว์

### กาแฟ

กาแฟเป็นเครื่องดื่มยามเช้าของคนทำงาน เพราะกาแฟช่วยกระตุ้นความสดชื่นและความกระปรี้กระเปร่าก่อนลงมือทำงาน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดอาการหอบในผู้ที่ เป็นโรคหอบหืด และเป็นผลดีต่อนักกีฬาในการเพิ่มความทนทานและความอึดในกีฬาที่ต้องใช้เวลานาน

ที่มา <http://www.prd.go.th/Article/health.php?id=06eed&bow=0000001048&code=06eed>