

## ดื่มเต็มภูมิภาคกันหวัด กระดูก-หัวใจแข็งแรง

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2554

ทำสิ่งใดๆ ถ้าไม่ตั้งใจ ผลลัพธ์ก็ยากที่จะออกมาดี เช่นเดียวกับเรื่องสุขภาพ ถ้าไม่ใส่ใจดูแลให้ดี แล้วจะแข็งแรงได้อย่างไร?

ตั้งต้นไปอย่างนั้น ก็เพราะ **'มุมมองสุขภาพ-กินดี'** หวังให้ผู้อ่านรักสุขภาพอย่าได้ถอดใจกับการเตรียมส่วนผสมในสูตรเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพประจำสัปดาห์นี้ ซึ่งอาจดูมากอย่างและหายากสำหรับบางคน แต่รับรองว่าคุณประโยชน์ที่ได้ คุมค่ากับความตั้งใจ

**เครื่องดื่มสูตรนี้ได้จากแครอท อินทผลัมสด งาขาว จมูกข้าวสาลี และน้ำส้มคั้น กลายเป็นแหล่งรวมแมกนีเซียม แคลเซียม และวิตามินซีสูง ช่วยลดความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจ เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันโรคหวัด คลายเครียด บำรุงผิวพรรณ**

ส่วนผสมต่างๆ ให้เตรียมตามสัดส่วนต่อไปนี้ (สำหรับ 1 แก้ว)

- แครอทขนาดกลาง 1 หัว
- อินทผลัมสด 3 ผล
- งาขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- จมูกข้าวสาลี 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มคั้นสด 1/3 ถ้วยตวง
- น้ำแข็ง พอประมาณ

**ขั้นตอนในการทำ** ให้ปอกเปลือกแครอทและหั่นพวยหยาบ ส่วนอินทผลัมให้คว้านเอาเมล็ดออก งาขาวนำไปชั้วให้สีอมน้ำตาลอ่อน ได้แล้วนำส่วนผสมทั้งสามใส่รวมกับจมูกข้าวสาลี น้ำส้มคั้นสด และน้ำแข็ง ปั่นรวมกันจนเข้ากันดีเป็นเนื้อเดียว เทใส่แก้วดื่มทันที

แค่นี้ก็ได้เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพป็นเย็น รุสสัมผัสกรุบๆ จากแครอท งา และจมูกข้าวสาลี ออกหวานนิดๆ จากอินทผลัมและน้ำส้มคั้นสด โดยไม่ต้องงอน้ำตาล.

โดย ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)