

## กินแอปเปิ้ล ลดไข

● นำเสนอเมื่อ 4 พ.ย. 2554

บางคนพอร่างกายอ่อนแอ ก็เป็นไข้ ปวดหัว ตัวร้อน ทว่าป่วยอย่างนี้บ่อยๆ แล้วจะต้องกินยาเรื่อยๆ คงไม่ดีนัก อีกทั้งคนกินยากก็ยิ่งลำบากใจ วันนี้ 'มุมมองสุขภาพ' ภูมิใจแนะนำผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณลดไขได้ นั่นคือ 'แอปเปิ้ล'

ในแอปเปิ้ล อุดมด้วยสารอาหารมากมาย ทั้งวิตามินบี1 บี2 บี6 โพแทสเซียม กำมะถัน เหล็ก และแมกนีเซียม ช่วยคลายเครียด ล้างพิษในไตและตับ วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ไฟโตเคมิคอลเคอเวซติน กรดมาลิค และเส้นใยแพ็กติน ให้สรรพคุณช่วยย่อย ล้างกระเพาะและลำไส้ ที่สำคัญน้ำซึ่งสกัดจากแอปเปิ้ล ต้มแล้วช่วยลดไขได้

เพื่อความอร่อย และเพิ่มคุณค่า ยังสามารถผสมน้ำแอปเปิ้ลรวมกับน้ำที่สกัดจากแครอต เป็นการเติมสรรพคุณกระตุ้นภูมิคุ้มกันอีกด้วย

หากต้องการทำเป็นดื่มน้ำแอปเปิ้ลและแครอต มีส่วนผสมที่ต้องเตรียม ประกอบด้วย...

- แอปเปิ้ลเขียว 1 ถ้วย
- แครอต 1 ถ้วย
- น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

ขั้นตอนในการทำ ให้ล้างทำความสะอาดแอปเปิ้ลเขียวและแครอต จากนั้นขูดแครอตเป็นเส้นๆ ส่วนแอปเปิ้ลเขียวหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋ารายละเอียดดูได้ที่ [ลิงก์](#) ได้แล้วนำส่วนผสมไปสกัดพร้อมกันด้วยเครื่องสกัดน้ำผักและผลไม้ เสร็จแล้วเติมน้ำแข็งป่นช่วยเพิ่มรสชาติ และควรดื่มทันที.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)