

การดื่มน้ำผัก-ผลไม้..ก็ต้องอาศัยเคล็ดลับ

นำเสนอเมื่อ : 3 มี.ค. 2552

❑ **เคล็ดลับการดื่มน้ำผัก-ผลไม้....**



- เวลาที่ดีที่สุดสำหรับการดื่มน้ำผลไม้สด ควรเป็นช่วงเช้า หลังตื่นนอนค่ะ เพราะเป็นเวลาที่ท้องยังว่างอยู่ จะสามารถช่วยกระตุ้นร่างกายให้ขับของเสีย และสารพิษได้ดียิ่งขึ้นค่ะ โดยสวนตัว (ถ้าไม่ดื่ม) ก็จะทำน้ำ apple cider vinegar ผสมน้ำผึ้ง ดื่มตลอดค่ะ แต่ถ้าเสาร์-อาทิตย์ที่มีเวลาหน่อย ก็จะทำน้ำแครอท ที่ใช้เครื่องแยกกากค่ะ
- เวลาที่ดีที่สุดสำหรับการดื่มน้ำผัก จะเป็นช่วงบ่ายค่ะ ที่ตอนนี้อัดการดื่มน้ำ wheatgrass กันเหลือเกิน ลองเลือกเป็นช่วงบ่ายดูนะคะ เพราะช่วงเวลานี้เป็นช่วงการฟื้นฟูความสมดุลของกรด-ด่าง ช่วยเพิ่มความกระชุ่มกระชวยค่ะ
- ในร้านพวกสมูทตี้เนี่ย ปกติเค้าจะมีหลายๆ สูตรที่เซตไว้ ซึ่งอาจมีผัก และผลไม้ผสมกันอยู่แล้วนะคะ ซึ่งอันนี้ก็ช่วยให้ผักมีรสชาติที่ดีขึ้นค่ะ เพราะประโยชน์ก็คือ น้ำผลไม้ช่วยล้างพิษ สวนน้ำผักจะช่วยซ่อมแซมเซลล์ แต่เคล็ดลับสำคัญอยู่ที่เวลาค่ะ คือจะให้**ได้ประโยชน์สูงสุด** ควรดื่มทันทีหลังจากตื่นเสร็จค่ะ เพราะวิตามินในผักและผลไม้จะสลายตัวเร็วค่ะ
- ไม่ใช่ทุกคนสามารถดื่มน้ำผัก และผลไม้ได้ตลอดนะคะ เราควรดื่มน้ำผลไม้สด ถาร่างกายไม่อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม เช่นมีการติดเชื้อเป็นเบาหวาน หรือว่ามีปัญหาลำไส้อยู่ค่ะ
- การ detox ดวยอดอาหารแล้วดื่มน้ำผัก-ผลไม้ในระยะสั้น เพื่อเป็นการเตรียมพร้อม อันนี้ถือเป็นวิธีที่ดีค่ะ **แต่ไม่ควรทำเป็นระยะยาวนะคะ** เพราะถ้าเราไม่ได้รับประทานอาหารที่กากใย จะทำให้มีความผิดปกติของระบบขับถ่าย และเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ค่ะ...