

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพในช่วงฤดูร้อน



เมนูเครื่องดื่มในช่วงฤดูร้อนของคุณคืออะไร?

ในช่วงฤดูร้อนหรือวันที่มีอากาศร้อน ปกติเรามักจะดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ เพื่อคลายความร้อน ไม่ว่าจะเป็น กาแฟ ชาเขียว น้ำผลไม้ปั่น หรือเครื่องดื่มต่างๆที่วางขายตามร้านสะดวกซื้อ เครื่องดื่มต่างๆ เหล่านี้ ช่วยคลายความร้อน และหาดื่มได้อย่างสะดวกสบาย แต่คุณอาจจะลืมไปว่า ในเครื่องดื่มเหล่านี้ มีส่วนผสมของน้ำตาลในปริมาณมาก หากดื่มบ่อยๆ ก็อาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน จะดีกว่ามั๊ยหากเรามาทำเครื่องดื่มสุขภาพเพื่อคลายร้อนด้วยตัวเอง

อาจจะทำดื่มเป็นประจำเพื่อสุขภาพ ทำดื่มในวันพักผ่อน กับครอบครัว หรือทำดื่มกับเพื่อนๆ ก็เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจในช่วงฤดูร้อนเป็นอย่างยิ่ง ในวันที่ 18 สิงหาคม ที่ผ่านมา ที่ศูนย์สนับสนุนครอบครัวหลากหลายวัฒนธรรมเมืองชวอน (수원시다문화가족지원센터) ได้มีการจัดกิจกรรมของชมรมเพื่อสุขภาพและความงาม (Healthy&Beauty동아리) ที่เนื้อหาการจัดกิจกรรมของชมรมคือ การทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ โดยมีส่วนผสมในการทำเครื่องดื่มคือ 1.เชอร์รี่ 2.แครอท 3.แตงกวา 4.แอปเปิ้ล 5.สับปะรด 6.น้ำผึ้ง ซึ่งส่วนผสมต่างๆ

เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นผักผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ สารอาหารต่าง รวมถึงสรรพคุณทางยาอีกด้วย การทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพมีขั้นตอนและวิธีทำดังนี้ คือ 1.ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด 2.ปอกเปลือกแตงกวา แครอท และสับปะรด 3.หั่นผักผลไม้ต่างๆเป็นชิ้นเล็กๆ 4.นำส่วนผสมต่างๆใส่ลงในเครื่องปั่นในอัตราส่วนเท่าๆกัน 5.เติมน้ำเปล่าประมาณ 1/4ถ้วยตวง น้ำผึ้งประมาณ 1ช้อนโต๊ะ หรือตามความชอบ (ต่อการปั่น 1ครั้ง) 6.ปั่นส่วนผสมทั้งหมดให้ละเอียดแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง 7.นำเครื่องดื่มที่ได้แช่เย็นหรือเติมน้ำแข็ง ดื่มเพื่อความสะดวกและสุขภาพที่ดีเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพนี้ มีคุณประโยชน์มากมาย หากดื่มเป็นประจำ จะช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยลดความอ้วน เป็นต้น นอกจากสูตรการทำเครื่องดื่มที่ได้ยกตัวอย่างมานี้แล้ว ยังมีสูตรเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอื่นๆ ที่สามารถค้นหาได้จากเว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดียต่างๆอีกด้วย ในช่วงฤดูร้อนนี้ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีที่เราจะเริ่มทำเครื่องดื่มเพื่อความสะดวกคลายร้อนและเพื่อบำรุงสุขภาพ มาสนใจในการดูแลสุขภาพด้วยเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพกันเถอะ

서리판 시민기자 Rayzaki555@naver.com





정도이앤씨 주식회사
Jungdo E&C

FERROCONCRETE
CONSTRUCTION

031-352-1175