

Drink Fresh Fruit Smoothies

HEALTH
SERIES

สูตร น้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

นำสูตรนี้ไปผลิตไว้ที่นั่น
ไปเปิดร้านทางรับรองว่า
ทางดีแน่นอน



ทาน 3 เดือนรับรอง
ผิวพรรณคุณจะเป็นที่ปลั่ง
และรูปร่างจะดีขึ้น



ผลงานลำดับที่ 8
Joseph S.G.



ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

ผลงานลำดับที่ 8

Joseph S.G.

สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

Drink Fresh Fruit Smoothies

คำแนะนำสำนักพิมพ์

กระแสแห่งการดูแลสุขภาพ กำลังเป็นที่สนใจของผู้คนจำนวนมาก โภชนาการการทานอาหารกำลังได้รับความสนใจ หนังสือจำนวนมากได้ถูกพิมพ์ขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สนใจ

โภชนาการเพื่อสุขภาพ คือ ทานอาหารอย่างไรให้พอเหมาะต่อความต้องการของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะความต้องการและโครงสร้างของร่างกายตลอดจนกิจวัตรประจำวันของแต่ละคนก็แตกต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคลที่ต้องสังเกตดูตัวเองว่าอาหารอะไรที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรามากที่สุด อาหารเปรียบเสมือนยาของคนปกติที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันการเจ็บป่วยให้กับเรา และบางกรณียังสามารถรักษาหรือบรรเทาโรคบางอย่างได้อีกด้วย

หนังสือการทำน้ำผักผลไม้เล่มนี้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทางสำนักพิมพ์ภูมิใจนำเสนอให้กับท่านผู้อ่านที่กำลังเข้าสู่กระแสความนิยมของการดื่มน้ำผักผลไม้

ทางสำนักพิมพ์จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะช่วยจุดประกายและเป็นแนวทางให้ผู้สนใจได้เริ่มไปทดลองทำดู และทางสำนักพิมพ์เชื่อมั่นว่า เมื่อท่านผู้อ่านได้ทดลองทำดื่มดู ผลประโยชน์จะตกเป็นของท่านผู้อ่านเอง



ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ดวงกมลพับลิชชิ่งจำกัด

Drink Fresh Fruit Smoothies

คำนำผู้เขียน



ปัจจุบันอาหารขยะกำลังเป็นที่นิยมของวัยรุ่น และวัยทำงาน เวลาเป็นเงินเป็นทอง งานมาอันดับหนึ่งสุขภาพเป็นเรื่องรอง ในขณะที่ผู้สูงอายุก็เริ่มมองเห็นผิวยู่ว่าไร สุขภาพที่ขาดการดูแลในวัยหนุ่มก็เริ่มที่จะทวงถามหาความสนใจและการดูแล อาหารการกินก็เริ่มกลายเป็นปัจจัยสำคัญ จึงเกิดคำถามว่า จะทานอะไรและจะทานอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดให้กับร่างกาย

ธรรมชาติได้สร้างและได้ให้ผักผลไม้กับมนุษย์ ผักและผลไม้อยู่ควบคู่กับมนุษย์ตั้งแต่มีมนุษย์เกิดขึ้นมาในโลก ธรรมชาติได้ให้ผักผลไม้กับเราตามฤดูกาลและตามภูมิประเทศ แต่มนุษย์ไม่ได้ให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านี้ จนมาวันหนึ่งร่างกายของมนุษย์เกิดเจ็บป่วยหมดทางรักษา มนุษย์จึงเริ่มย้อนกลับมามองที่ธรรมชาติและเริ่มเห็นความสำคัญของผักผลไม้ที่ธรรมชาติได้มอบให้ และเริ่มเรียนรู้ว่าผักผลไม้ที่อยู่รอบตัวเราล้วนเป็นยาทั้งสิ้น ถ้ารู้จักนำมาใช้

ดังนั้นผู้เขียนจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพทุกวัย ไม่เจาะจงว่าจะจะเป็นเด็กหรือวัยรุ่นหรือผู้สูงวัย ใครก็ได้ที่สนใจการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สดชื่น และอยู่ห่างไกลจากโรงหมอ ผู้เขียนได้นำสูตรการทำน้ำผักผลไม้ที่ให้ไว้ในหนังสือเล่มนี้ไปทำดื่มทานดู และผู้เขียนมีสูตรในการทำมากมายซึ่งผู้เขียนได้ทำดื่มเองทุกเช้า ระหว่างวันและตอนเย็น สูตรที่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น และทุกสูตรได้ทำดื่มทานมาแล้วทั้งสิ้น บางสูตรอาจจะไม่อร่อยไม่ถูกปาก นั่นเป็นเพียงรสชาติ แต่ประโยชน์จากวิตามิน แร่ธาตุและสารอาหารตลอดจนไฟเบอร์นั้น

สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

Drink Fresh Fruit Smoothies

มีมากพอที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน สามารถสังเกตถึงความสดชื่นของร่างกายได้อย่างชัดเจนหลังจากดื่มน้ำผักผลไม้ไม่เกิน 15-20 นาที สิ่งสำคัญที่ผู้เขียนจะต้องขอย้ำก็คือ **จะต้องดื่มตอนท้องว่าง จะเป็นเวลาไหนก็ตาม** และถ้าต้องการดื่มก่อนอาหารก็ต้องก่อนอาหารอย่างน้อยครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง และที่สำคัญอย่าตามใจปากในเรื่องอาหารการกิน

สุดท้าย ปริมาณของผักผลไม้ที่ใช้ในสูตรทั้งหมดนี้ผู้เขียนมีจุดประสงค์ที่จะให้ดื่มได้หลายคนในครอบครัว หรือทำดื่มคนเดียว แต่ไว้ดื่มได้ตลอดวัน (ประมาณ 4-6 แก้ว) ผลไม้ที่นำมาปั่นควรจะปั่นให้หมดในทีเดียว เมื่อปั่นแล้วจึงรินใส่แก้วหรือเหยือก และเก็บไว้ดื่มตอนระหว่างวัน ควรทำทานตอนเช้า และดื่มให้หมดภายในหนึ่งวัน ไม่ต้องกังวลเรื่องวิตามินหรือสารอาหาร เพราะปริมาณที่ทำดื่มนั้นมีวิตามินและสารอาหารในปริมาณมากพอที่ร่างกายต้องการ

ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเล่มนี้คงจะมีประโยชน์ไม่มากนักน้อย สำหรับผู้รักสุขภาพ และคงจะติดตามหนังสือแนวสุขภาพจากผู้เขียนในโอกาสต่อไป



จากใจ
Joseph S.G.

Drink Fresh Fruit smoothies

สารบัญ

คำนำ

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ

ข้อควรรู้ในการรับประทานผักและผลไม้ห้าสีห้ารส	4
สรรพคุณของรสผักผลไม้ทั้งห้า	11
สรรพคุณของสีทั้งห้าในผลไม้	13
การเลือกผักและผลไม้รับประทานตามฤดูกาล	14
พลังมหัศจรรย์ของน้ำผักผลไม้	16
วิตามินในผักและผลไม้	19
เทคนิคการทำน้ำผักผลไม้	22
เคล็ดลับการทำน้ำผักผลไม้ให้อร่อย และมีสุขภาพดี	25
ข้อแตกต่างระหว่างน้ำผลไม้คั้นกับน้ำผลไม้ปั่น	31

สูตรการทำน้ำผักผลไม้

น้ำองุ่น	33
น้ำมะละกอผสมมะนาว	39
น้ำสตอเบอรี่ผสมแก้วมังกร	45
น้ำผลไม้รวมเขตร้อน	47
น้ำมะม่วงผสมสับปะรด และสตอเบอรี่	49
น้ำมะเขือเทศ	51
น้ำแอปเปิ้ลผสมผักสลัด	53
น้ำบร็อคโคลี่ผสมแอปเปิ้ล และใบขึ้นฉ่าย	55
น้ำมะม่วงผสมมะนาว	57
น้ำแครอทผสมสาลี่	59
	61
	63
	65



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

Drink Fresh Fruit Smoothies

น้ำแครอทผสมผักสลัด และสาหร่าย	67
น้ำมะระผสมน้ำผึ้ง และน้ำขิง	69
น้ำแตงกวาผสมแอปเปิ้ล และส้ม	71
น้ำองุ่นผสมมะนาว	73
น้ำกะหล่ำดอกผสมแครอท	75
น้ำเชอร์รี่ผสมแอปเปิ้ล	77
น้ำมะม่วงผสมนม	79
น้ำเกรปฟรุตผสมส้ม	81
น้ำฟักทอง	83
น้ำแครอทผสมแอปเปิ้ล และขึ้นฉ่าย	85
น้ำว่านหางจระเข้ผสมแตงโม มะเขือเทศ และมะนาว	87
น้ำแอปเปิ้ลผสมผักกาดขาว และมะนาว	89
น้ำสับปะรดสูตรพิเศษ	91
น้ำกล้วยหอมปั่น	93
น้ำกล้วยหอมผสมมะพร้าว และเชอร์รี่	95
น้ำเชอร์รี่ผสมลูกแพร์ และสตอเบอรี่	97
น้ำแครอทผสมกล้วยหอม และแอปเปิ้ล	99
น้ำกีวีผสมลูกแพร์	101
น้ำสับปะรดผสมลูกแพร์ และองุ่น	103
น้ำมะละกอผสมสับปะรด แครอท และน้ำส้ม	105
น้ำสตอเบอรี่ผสมแอปเปิ้ล และมะพร้าว	107
น้ำสับปะรดผสมมะละกอ และแอปเปิ้ล	109
น้ำกีวีผสมแอปเปิ้ล และแครอท	111



น้ำมะม่วงผสมสับปะรด และแอปเปิ้ล	113
น้ำมะม่วงผสมกีวีและอะโวคาโด	115
น้ำกล้วยหอมผสมกีวี และมะม่วง	117
น้ำลิ้นจี่ผสมกล้วยหอมหรือกล้วยไข่ และแคนตาลูป	119
น้ำสตอเบอรี่ผสมแบล็คเบอร์รี่	121
น้ำเชอร์รี่ผสมมะละกอ และน้ำส้ม	123
น้ำแอปเปิ้ลเขียวผสมแตงกวา กล้วยหอม และผักสลัด	125
น้ำมะม่วงผสมผักสลัด และกล้วยหอม	127
น้ำสตอเบอรี่ผสมมะม่วง กีวี และผักสลัด	129
น้ำสตอเบอรี่ผสมแอปเปิ้ล ทับทิม องุ่น และผักต่างๆ 1 กำ	131
น้ำเสาวรสผสมแตงโม แคนตาลูป และกล้วยหอม	133
น้ำโผลเวอร์ผสมแอปเปิ้ลเขียว กล้วยหอม ผักสลัด และมัลเบอร์รี่	135
น้ำแตงกวาผสมกีวี และสตอเบอรี่	137
น้ำฟักทองผสมแอปเปิ้ล และเสาวรส	139
น้ำแก้วมังกรผสมกีวี และมะม่วง	141
น้ำแอปเปิ้ลผสมลูกแพร์ และองุ่น	143
น้ำทับทิมผสมเชอร์รี่ สตอเบอรี่ และส้ม	145
น้ำอะโวคาโดผสมแอปเปิ้ล และสตอเบอรี่	147
น้ำแตงโมผสมสตอเบอรี่ และเชอร์รี่	149
น้ำมะม่วงผสมมะละกอแตงโม และองุ่น	151
น้ำแตงโมปั่น	153
น้ำมะม่วงปั่นผสมน้ำเสาวรส	155
น้ำทับทิม	157
การผ่าทับทิมเพื่อแกะเมล็ด	159



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ



Joseph S.G.



Drink Fresh Fruit Smoothies



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ

ปัจจุบัน การรับประทานอาหารเป็นยา กำลังได้รับการแนะนำและศึกษาค้นคว้ากันมากขึ้น ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องใหม่เพียงแต่ถูกลิ้มมาเป็นเวลาช้านาน แต่ก็ยังไม่สายเกินไปที่เราจะรื้อฟื้นและหันมาให้ความสนใจกับผักและผลไม้รอบตัวเราให้มากขึ้น การทานผักและผลไม้ให้ได้ประโยชน์ ไม่เพียงแต่จะทำให้เราอึดท้องเท่านั้น ผักและผลไม้ที่อยู่รอบตัวเราล้วนแต่เป็นยา ที่ไม่เพียงแต่รักษาโรค แต่ยังเป็นอาหารที่ป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้อีกด้วย

Joseph S.G.



ข้อควรรู้ในการรับประทาน ผักและผลไม้ห้าสีห้ารส

รสของผักและผลไม้ไม่ใช่เพียงแค่ความรู้สึกที่สัมผัสได้ผ่านลิ้นเท่านั้น แต่ยังเป็นหลักที่เราสามารถนำไปใช้ในการปรับสมดุลของร่างกายอีกด้วย แพทย์จีนเชื่อว่ารสทั้ง 5 สีทั้ง 5 และอวัยวะทั้ง 5 ล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกัน และกัน การทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อห้ามและความสัมพันธ์ระหว่าง “สีทั้ง 5” “รสทั้ง 5” และ “อวัยวะทั้ง 5” จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถเลือกผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองมากที่สุดได้

 **สีเหลือง** บำรุงม้าม รสหวานเข้าสู่ม้าม ผู้ที่มีสีหน้าซีด ขาดสีเหลือง สดใส ควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองและรสหวาน เช่น แครอท เป็นต้น

 **สีแดง** บำรุงหัวใจ รสขมเข้าสู่หัวใจ หากอยากทำให้ใบหน้าเปล่งปลั่ง ด้วยเลือดฝาด ควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีแดงและรสขมมากๆ เช่น มะเขือเทศ ส้ม เป็นต้น

 **สีเขียว** บำรุงตับ รสเปรี้ยวเข้าสู่ตับ ผู้ที่มีสีหน้าออกเขียวไม่ควร รับประทานผักและผลไม้ที่มีสีเขียวและรสเปรี้ยวมากเกินไป แต่ควร รับประทานผลไม้จำพวกมะละกอ ทับทิม ฯลฯ ให้มาก

 **สีดำ** บำรุงไต รสเค็มเข้าสู่ไต ผู้ที่มีสีหน้าดำคล้ำควรรับประทานผัก และผลไม้ที่มีสีดำและมีรสเค็มให้น้อย มิฉะนั้นอาจทำให้รู้สึกอึดอัด แน่นหน้าอก สีผิวหมองคล้ำ ทั้งนี้ คนที่มีอาการเช่นนี้ควรรับประทาน อาหารจำพวกสาหร่ายทะเลให้มาก

 **สีขาว** บำรุงปอด รสเผ็ดเข้าสู่ปอด หากอยากให้มีพรรณผ่องใส ควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีขาวและมีรสเผ็ดให้มาก เช่น ก้าน อ่อนของหน่อไม้ น้ำ ห้วหอม เป็นต้น

สรรพคุณของรสผักผลไม้ทั้งห้า

รสทั้งห้าของผักและผลไม้ประกอบด้วยรสหวาน ขม เผ็ด เปรี้ยว และ เค็ม ความจริงแล้วทั้ง 5 รสเป็นเพียงการแบ่งอย่างกว้างๆ และถือเป็น พื้นฐานของรสชาติ ความจริงแล้วยังมีรสชาติอีกหลายรสชาติ เช่น รสเปรี้ยว รสซ่า รสมัน รสผสม เช่น หวานอมเปรี้ยว เป็นต้น จึงมีคำกล่าวว่า ผู้ใด สามารถแยกรสชาติของอาหารได้ถึง 100 รสชาติ ผู้นั้นเป็นเซียน ซึ่ง คำกล่าวนี้ก็สะท้อนให้เห็นว่ารสชาติของอาหาร ผักและผลไม้มีมากมาย หลายรสชาติ

เมื่อเราทราบถึงรสชาติของผักและผลไม้แล้ว ให้เรามาดูว่าแต่ละรสชาติ มีผลกระทบอย่างไรบ้างกับร่างกายของเรา

รสหวาน

มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนล้าของร่างกายและ กล้ามเนื้อ ปรับสมดุลให้กับม้ามและกระเพาะอาหาร เป็นต้น ผลเสียก็คือทำให้อ้วนง่าย ในบางกรณีอาจทำให้ปวดกระดูก รสหวานยังมีผล ทำให้ผมร่วงได้ ดังนั้นคนที่สังเกตว่าตัวเองผมร่วงมาก ลองพิจารณาดู ว่าทานผลไม้หรือขนมหวานมากเกินไปหรือไม่

รสขม

มีสรรพคุณช่วยดับร้อน ขจัดพิษในร่างกาย เป็นยาระบายและบำรุง กระเพาะอาหาร มีประสิทธิภาพในการป้องกันและทำลายเซลล์มะเร็ง ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ รสขมมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อ แบคทีเรีย แก้อักเสบ และช่วยปรับสมดุลของกรดและด่างในร่างกาย



สูตรน้ำผลไม้ปั่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

รสเปรี้ยว

มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นการหลั่งของต่อมน้ำลาย ทำให้เจริญอาหาร ช่วยกระตุ้นกระเพาะอาหารให้ทำงานและเรียกน้ำย่อยให้ออกมามากขึ้น เพื่อช่วยกระเพาะอาหารในการย่อยและดูดซึมอาหาร และที่สำคัญช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของตับ การทานผลไม้รสเปรี้ยวไม่ควรทานมากเกินไป ควรทานในปริมาณที่เหมาะสม

รสเผ็ด

มีสรรพคุณในการช่วยขับความร้อนออกจากร่างกาย ช่วยในการขับเหงื่อ มีสรรพคุณในการบรรเทาความปวด เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ความปวดที่เกิดจากสารที่สกัดจากพริก ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น รสเผ็ดยังช่วยละลายเสมหะ และช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดลมในร่างกาย สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อน โรคกระเพาะอาหาร และท้องผูก ไม่ควรทานอาหารที่มีรสเผ็ดมากเกินไป ควรทานแต่พอดี

รสเค็ม

มีสรรพคุณช่วยลดอาการเจ็บของกล้ามเนื้อ และช่วยปรับสมดุลของร่างกาย สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม ควรรับประทานอาหารรสเค็มให้น้อยลง

สรรพคุณของสีทั้งห้าในผลไม้

เช่นเดียวกับรสชาติของผักและผลไม้ สีทั้งห้าของผักและผลไม้ซึ่งได้แก่ สีแดง สีเหลือง สีเขียว สีดำ และสีขาว สีเหล่านี้เมื่อเรารับประทานเข้าไปก็จะเข้าไปช่วยปรับสมดุลและบำรุงร่างกาย เช่น

สีแดง

มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ การรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีแดงก็จะทำให้เลือดลมดี ใบหน้าเปล่งปลั่งสดใส ผิวพรรณดี ดังนั้นถ้าอยากมีผิวงามสดใสก็ให้หาผักผลไม้ที่มีสีแดงทาน



สีเหลือง

มีสรรพคุณช่วยบำรุงม้าม ผู้ที่มีหน้าตาซีดก็เพราะร่างกายขาดสีเหลืองจึงควรหาผักผลไม้ที่มีสีเหลืองทาน เช่น แครอทและฟักทอง เป็นต้น และควรเลือกผักหรือผลไม้ที่มีรสหวานเป็นตัวประกอบ เพราะรสหวานจะเข้าไปช่วยบำรุงม้าม

