

น้ำผลไม้คั้นสด บำรุงอวัยวะภายในทั่วร่างกาย

"น้ำผลไม้คั้นสด" ควรเป็นสิ่งแรกที่เข้าสู่ร่างกายในตอนเช้า เพราะจะช่วยทำความสะอาดระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย รวมถึงการอุ่นเครื่องให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง อีกทั้งร่างกายสามารถดูดซึมคุณค่าจากผลไม้สดได้ง่ายกว่าอีกด้วย ดังนั้นควรดื่มก่อนกินมื้อเช้าประมาณ 10 นาที หรือหากดื่มหลังมื้ออาหารในแต่ละวันควรค่อย ๆ จิบน้ำผลไม้และกลั้วไปรอบ ๆ ปาก เพื่อเพิ่มเอนไซม์ในอาหารช่วยให้การเพาะอาหารย่อยได้ดีขึ้น หากคุณเริ่มต้นวันด้วยกาแฟ รสชาติเข้มข้น มื้อกลางวันดื่บกระหายด้วยน้ำอัดลม เต็มพลังช่วงบ่ายด้วยการจิบชาฝรั่ง ตกเย็น กลับบ้านดื่มน้ำเปล่าเย็น ๆ ให้ชื่นใจหายเหนื่อย ถ้าตลอดทั้งวันคุณมีพฤติกรรมดื่มลักษณะเช่นนี้ จริงอยู่อาจไม่กระทบต่อสุขภาพในระยะยาว แต่จะดีกว่าไหม ถ้าเปลี่ยนให้ 1 แก้วใน 1 วันเป็นตัวช่วยสะสมความแข็งแรงให้กับอวัยวะภายในได้

จากผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร American Journal of Medicines กล่าวถึงเรื่องการดื่มน้ำผลไม้คั้นสดช่วยถนอมสุขภาพสมองให้แข็งแรง ซึ่งมีผลสรุปทางการวิจัยว่า ผู้ที่ดื่มน้ำผลไม้คั้นสดมากกว่า 3 แก้วใน 1 สัปดาห์ มีแนวโน้มความเสี่ยง 76% ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ แต่ก็ถือว่าอยู่ในอัตราเสี่ยงระดับต่ำเมื่อเทียบกับผู้ที่ดื่มน้ำผลไม้คั้น สดเพียงอาทิตย์ละ 1 แก้ว หรือไม่ดื่มเลย

1. น้ำบีทรูทกระตุ้นสมอง สารประกอบไนโตรเจนในเนื้อสีแดงของผลบีทรูท จะช่วยขยายหลอดเลือดและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้ไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น จากผลการวิจัยล่าสุดของออสเตรเลียพบว่า ผู้ที่ดื่มน้ำบีทรูทคั้นสดทุกเช้ามีระดับความดันโลหิตในสมองที่ต่ำลง และมีความจำที่ดีขึ้นอีกด้วย

2. น้ำเกรปฟรุตช่วยเผาผลาญไขมัน เกรปฟรุต หมายถึง ผลไม้รสเปรี้ยว มีคุณสมบัติทางเคมีเป็นฤทธิ์ร้อนจึงช่วยเผาผลาญไขมัน และลดระดับอินซูลินซึ่งเป็นตัวการของน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ในผลการวิจัยของสหรัฐพบว่า ที่จิบน้ำเกรปฟรุตคั้นสดก่อนมื้ออาหารทุกมื้อโดยที่ไม่ได้ลดอาหาร หรือไดเอทนั้นน้ำหนักตัวที่ลดลงมากกว่า 1.5 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน

3. บำรุงกระดูกด้วยน้ำมะเขือเทศ นักวิทยาศาสตร์ชาวแคนาดาเคย พบว่า ไลโคปีน ในน้ำมะเขือเทศสดเปรียบเสมือนธนาคารกระดูกที่อุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ดังนั้นหากดื่มน้ำมะเขือเทศคั้นสดวันละแก้วก็จะได้รับแคลเซียมซึ่งเทียบได้ กับการบริโภคผลิตภัณฑ์จากนมเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงวัยสูงอายุ ควรบริโภคน้ำมะเขือเทศคั้นสด 2 แก้วต่อวัน ในระยะเวลา 4 เดือนขึ้นไป เพื่อช่วยลดอัตราการเป็นโรคกระดูกพรุน

4. บำรุงหัวใจด้วยน้ำส้มคั้น สารพลาไวโนอยู่ในผลส้มจะช่วยลดอัตราไขมันเลว (LDL) และเพิ่มอัตราไขมันดี (HDL) ซึ่งส่งผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายลดต่ำลง นักวิทยาศาสตร์ชาวบราซิลได้ทำการวิจัยพบว่า ในน้ำส้มคั้นสดช่วยลดความดันโลหิต บำรุงระบบการไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือด และยังช่วยป้องกันโรคหัวใจอีกด้วย

5. น้ำเลมอนบำรุงตับ ป้องกันนิ่ว การดื่มน้ำเลมอนคั้นสดปริมาณ 8 ออนซ์ผสมกับน้ำเปล่าในแต่ละมื้อช่วยกระตุ้นให้ตับผลิตน้ำดีได้มากขึ้น ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานปกติตลอดทั้งวัน นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยของศูนย์โรคไตในซานดิเอโก รัฐแคลิฟอร์เนียเผยว่า ผู้ป่วยติดเชื้ทางเดินปัสสาวะที่ดื่มน้ำเลมอนผสมกับน้ำเปล่าในอัตรา 4.2 เป็นประจำทุกวันจะช่วยลดขนาดก้อนนิ่วในไตได้ โดยมีฤทธิ์เข้าไปละลายก้อนนิ่วในถุงน้ำดีและไตแล้วขับออกมาทางปัสสาวะ รวมทั้งช่วยฆ่าแบคทีเรีย และยังช่วยให้อัตราของกรดฟอสฟอริกในปัสสาวะลดลงจาก 1% เหลือเพียง 0.13% ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกาย

6. น้ำสับประรดบำรุงข้อต่อ จากผลการวิจัยที่ลูกตีพิมพ์เป็นบทความในหัวข้อ "Cellular and Molecular Life Sciences" กล่าวไว้ว่า เอนไซม์บรอมีเลน (Bromelain) ช่วยบำรุงข้อต่อในอวัยวะต่าง ๆ และมีฤทธิ์บรรเทาอาการของโรคไซนัสอักเสบ (Sinusitis) โรคหลอดลมอักเสบ (Bronchitis) โรคไขข้ออักเสบ (Rheumatoid arthritis) และลดอาการเบอรัไซติส (Bursitis) หรืออาการบวมอักเสบของข้อต่อที่หัวไหล่ได้ โดยจะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ทำให้อาการไม่เรื้อรัง นอกจากนี้ยังกล่าวถึงวิตามินซีที่มีในสับประรด ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) โรคปริทันต์ หรือร่ามะนาด (Periodontal disease) อันเป็นโรคที่ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด หรืออาการเส้นเลือดในสมองแตก (Stroke) ได้อีกด้วย น้ำผลไม้คั้นสด นับว่าเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าสารอาหารสูงกว่าเครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ และยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ให้กับร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย เพื่อประโยชน์สูงสุดในการบริโภคคือควรดื่มไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน (ประมาณ 4 ถึง 8 ออนซ์) โดยไม่เพิ่มความหวานใด ๆ อีก เพราะในผลไม้มีน้ำตาลตามธรรมชาติอยู่แล้ว อีกทั้งให้แคลอรีเพียง 60-80 แคลอรีเท่านั้น ซึ่งถือว่าเหมาะสมที่จะเป็นตัวช่วยดูแลสุขภาพของเราในทุก ๆ วัน

ที่มา : สุขกายสบายใจ <http://supannamokkkk.blogspot.com>

ผู้เขียน : Anonymous

เผยแพร่ 9 กุมภาพันธ์ 2013

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากถ้อยความข้างต้นผู้เขียนมีเจตนาใด

1. แนะนำ
2. สั่งสอน
3. บอกกล่าว
4. ตักเตือน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. แนะนำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5: วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ น้ำผลไม้คั้นสด บำรุงอวัยวะภายในทั่วร่างกาย ข้อความใดเป็นข้อเท็จจริงหรือ
ข้อคิดเห็น จงทำเครื่องหมาย X ในช่องว่าง

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
1. น้ำผลไม้คั้นสดควรเป็นสิ่งแรกที่เข้าสู่ร่างกายในตอนเช้า เพราะจะช่วยทำความสะอาดระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย		
2. ผลการวิจัยในหัวข้อ "Cellular and Molecular Life Sciences" กล่าวไว้ว่า เอนไซม์บรอมีเลน (Bromelain) ช่วยบำรุงข้อต่อในอวัยวะต่าง ๆ		
3. ผู้หญิงวัยสูงอายุ ควรบริโภคน้ำมะเขือเทศคั้นสด 2 แก้วต่อวัน		
4. วิตามินซีที่มีในสับปะรด ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) โรคปริทันต์ หรือร่ามนะนาด (Periodontal disease)		
5. เกรปฟรุ้ต หมายถึง ผลไม้รสเปรี้ยว		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
1. น้ำผลไม้คั้นสดควรเป็นสิ่งแรกที่เข้าสู่ร่างกายในตอนเช้า เพราะจะช่วยทำความสะอาดระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย		X
2. ผลการวิจัยในหัวข้อ "Cellular and Molecular Life Sciences" กล่าวไว้ว่า เอนไซม์บรอมีเลน (Bromelain) ช่วยบำรุงข้อต่อในอวัยวะต่าง ๆ	X	
3. ผู้หญิงวัยสูงอายุ ควรบริโภคน้ำมะเขือเทศคั้นสด 2 แก้วต่อวัน		X
4. วิตามินซีที่มีในสับปะรด ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) โรคปริทันต์ หรือร่ามนะนาด (Periodontal disease)	X	
5. เกรปฟรุ้ต หมายถึง ผลไม้รสเปรี้ยว	X	

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5: วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้
ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร American Journal of Medicines กล่าวว่าวิธีใดที่สามารถทำให้เกิดแนวโน้มที่ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ได้มากถึง 76%

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ดื่มน้ำผลไม้คั้นสดมากกว่า 3 แก้วใน 1 สัปดาห์
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5: วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ประโยชน์ที่ได้จากการอ่าน บทความ เรื่อง น้ำผลไม้คั้นสด บำรุงอวัยวะภายในทั่วร่างกาย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เป็นอีกหนึ่งแนวทางในการดูแลร่างกาย ให้ลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5: วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ กับการให้ความสำคัญกับการดื่มน้ำผลไม้คั้นสด" เพราะเหตุใด

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : นักเรียนเขียนเกี่ยวกับความคิดของแต่ละคน
เห็นด้วย เพราะ การดื่มน้ำผลไม้คั้นสด มีประโยชน์ต่อร่างกายในหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้ไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ช่วยเผาผลาญไขมัน และลดระดับอินซูลิน ซึ่งเป็นตัวการ

ของน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ช่วยลดขนาดก้อนนิ้วในไตได้ อีกทั้งยังช่วยบำรุงข้อต่อในอวัยวะต่าง ๆ และมีฤทธิ์บรรเทาอาการของโรคไซนัสอักเสบ (Sinusitis) โรคหลอดลมอักเสบ (Bronchitis) โรคไขข้ออักเสบ (Rheumatoid arthritis) และลดอาการเบอร์ไซด์ติส (Bursitis) หรืออาการบวมอักเสบของข้อต่อที่หัวไหล่ได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5: วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต