

Chapter 1

ความลับของผักผลไม้



ปัจจุบันผู้คนนิยมกินเนื้อสัตว์กันมาก
ปริมาณผักผลไม้ที่ได้รับต่อวันจึงไม่เพียงพอ
ต่อความต้องการของร่างกาย
พอนานวันเข้าโรคต่างๆก็พากันตามมา
ผักผลไม้ที่อุดมด้วยใยอาหาร
วิตามิน และเกลือแร่ ช่วยป้องกันโรคต่างๆได้

ในบทนี้เรามารู้จักผักผลไม้ให้ลึกซึ้งกันก่อน
โดยเริ่มจากฤทธิ์ของผักผลไม้
ข้อดีของน้ำผักผลไม้
วิธีเตรียม และวิธีทำ เพื่อให้ได้น้ำผักผลไม้
ที่ตรงคุณค่าทางสารอาหารสูงสุด



ผักผลไม้เป็นยาที่ดีที่สุด

งานวิจัยหลายฉบับระบุว่า การกินวิตามินมากเกินไปอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง ควรหันมากินผักผลไม้สดๆ ที่เป็นคลังวิตามินจากธรรมชาติจะปลอดภัยที่สุด แถมยังมีสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย

ประโยชน์ของสารอาหารในผลไม้

+ วิตามิน

ในผักผลไม้มีวิตามินมากมาย โดยเฉพาะวิตามินเอและซี เป็นที่รู้กันว่าวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ทำให้เยื่อในกระบอกทางเดินหายใจแข็งแรง และผิวพรรณสดใส พบมากในผักผลไม้ที่มีสีสด เช่น ปวยเล้ง แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ มะม่วง มะละกอ ฯลฯ ส่วนวิตามินซีช่วยป้องกันโรคมะเร็งและไข้หวัด ทำให้แผลสมานเร็วขึ้น และช่วยให้ผิวขาวสวย พบมากในผลไม้ตระกูลส้ม เช่น มะนาว ส้ม เกรปฟรุ้ต ฯลฯ

+ เกลือแร่

ผักผลไม้ล้วนมีโพแทสเซียมและแมกนีเซียม โดยโพแทสเซียมช่วยรักษาระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ ขับปัสสาวะ และคงความสมดุลของน้ำในร่างกาย เช่น ปวยเล้ง หน่อไม้ฝรั่ง พริกหวานแดง กลัวยหอม กี้วี่ มะเขือเทศ ส้ม ฯลฯ

ส่วนแมกนีเซียมคือส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน นอกจากนี้ ยังช่วยกระตุ้นกระบวนการเมแทบอลิซึม คลายกล้ามเนื้อ และลดความเครียด พบมากในผักผลไม้ที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ปวยเล้ง กวางตุ้ง กลัวยหอม ฯลฯ

ใยอาหาร

ไม่เพียงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยเรื่องการย่อยและแก้ท้องผูกได้ดีแล้ว ยังระงับการดูดซึมไขมันในร่างกาย จึงช่วยป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ตัวอย่างผักผลไม้ที่อุดมด้วยใยอาหาร เช่น เซเลอรี่ ขึ้นฉ่าย หน่อไม้ฝรั่ง สาเล่ มะละกอ กล้วยหอม แอปเปิ้ล ฯลฯ

สารต้านอนุมูลอิสระ

ที่เป็นที่รู้จักกันดีคือ ไลโคปีน พอลิฟีนอล และแอนโทไซยานิน สารเหล่านี้ช่วยขจัดอนุมูลอิสระที่เป็นภัยต่อร่างกายซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจและการแก่ก่อนวัย ตัวอย่างผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ กระเทียม แอปเปิ้ล องุ่น แครนเบอร์รี่ ฯลฯ



6 ข้อดีของการดื่มน้ำผักผลไม้

ปัจจุบันผู้คนทำงานเร่งรีบจึงกินอาหารนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่และกินผักผลไม้มีน้อยลง ดังนั้น ควรเสริมด้วยน้ำผักผลไม้ที่ทำได้ง่าย ๆ ซึ่งให้ทั้งความอร่อยและมีประโยชน์

1 ได้รับสารอาหารจากธรรมชาติ

การปั่นน้ำผักผลไม้หลายชนิดรวมกันจะทำให้ได้วิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระมากมายในครั้งเดียว ทำให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอและสดชื่นกระปรี้กระเปร่าทุกวัน

2 บรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายและใจ

น้ำผักผลไม้อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด ช่วยให้อารมณ์ดีผ่อนคลาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายและใจที่เกิดจากแรงกดดันต่างๆ

3 ป้องกันและบรรเทาอาการของโรคเรื้อรัง

ผักผลไม้อุดมด้วยใยอาหาร ช่วยลดคอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และมีวิตามินที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งมีฤทธิ์ป้องกันโรคมะเร็ง ควรดื่มทุกวัน

4 สลายไขมัน ตัวเบาสบาย

น้ำผักผลไม้สดอุดมด้วยใยอาหาร นอกจากช่วยกระตุ้นการขับถ่ายแล้วยังช่วยให้รู้สึกอิ่ม ลดความอยากอาหาร และให้พลังงานต่ำ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

5 ช่วยให้สีหน้ามีเลือดฝาด

น้ำผักผลไม้ที่สดใหม่อุดมด้วยใยอาหาร ช่วยกระตุ้นการย่อยและการขับถ่าย ทำให้ไม่มีของเสียสะสมในร่างกาย ใบหน้าจึงกระจ่างใสเป็นธรรมชาติ

6 ปรับสมดุลความเป็นกรด-เบสในเลือด

การดื่มน้ำผักผลไม้ 1 แก้วในมือเช้าทุกวัน จะช่วยรักษาระดับความเป็นกรด-เบสในเลือด ช่วยให้ผิวกายเนียนนุ่ม





5 เคล็ดลับการทำน้ำผักผลไม้ดื่มเอง

การทำน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ แท้จริงแล้วสะดวกและง่าย แต่เข้าใจหลักการเพียงไม่กี่ข้อก็ทำน้ำผักผลไม้ดื่มเองได้ทุกวัน

✓ เลือกใช้ผักผลไม้หรือแกนิกไรยาฆ่าแมลง

ผักผลไม้ส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้เลย จึงควรเลือกซื้อชนิดที่ไม่ใช่ปุ๋ยเคมีหรือยาฆ่าแมลงจะดีที่สุด และควรล้างผักผลไม้ให้สะอาดสำหรับผลไม้ที่ผิวไม่เรียบหรือมีขนาดเล็กๆ เช่น องุ่น มะเฟือง ควรเลือกซื้อชนิดที่มีกระดาษห่ออยู่ เพราะมียาฆ่าแมลงติดบนเปลือกค่อนข้างน้อย จะได้ดื่มกินอย่างปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ

✓ เลือกใช้วัตถุดิบ 2 ชนิดขึ้นไป

การทำน้ำผักผลไม้โดยใช้วัตถุดิบชนิดเดียวนั้นก็เป็นสิ่งดี ทว่าจากมุมมองของนักโภชนาการแล้ว การใช้วัตถุดิบหลายชนิดจะทำให้ได้คุณค่าทางสารอาหารมากกว่า และรสชาติก็หลากหลายด้วย

✓ วัตถุดิบที่ควรระวังในการเลือกใช้ร่วมกัน

การเลือกใช้ผักผลไม้หลากหลายที่อุดมด้วยวิตามินเอ บี ซี และบีตาแคโรทีน ทำให้ได้สารอาหารหลากหลาย รวมถึงเพิ่มคุณค่าทางอาหารด้วยนมและโยเกิร์ตซึ่งเป็นแหล่งโปรตีน ทั้งนี้ ผักผลไม้มีฤทธิ์ค่อนข้างเย็นจะใส่ถั่วและธัญพืชอย่างเมล็ดงา อัลมอนต์ ข้าวโอ๊ต หรือวอลนัตลงไปด้วยก็ได้เพื่อด้านฤทธิ์เย็นของน้ำผักผลไม้

✓ ใช้รสหวานที่เป็นธรรมชาติจากผลไม้

น้ำผักผลไม้ที่วางขายในท้องตลาดมักใส่น้ำตาลในปริมาณมาก การทำน้ำผักผลไม้ดื่มเอง ควรใช้ความหวานธรรมชาติจากผลไม้ หรือวัตถุดิบความหวานที่ไม่มีพลังงาน เพื่อช่วยให้ได้รับพลังงานใน ปริมาณที่เหมาะสม

✓ ดื่มทั้งน้ำและกากพร้อมกัน

เมื่อปั่นน้ำผักผลไม้แล้วจะมีกากใยของผักผลไม้ชนิดนั้นๆ อยู่บ้าง ให้เคี้ยวกินได้เลื่อยๆ เติงเคี้ยวดี เพราะช่วยแก้ท้องผูกได้ นอกจากนี้ ยังนำกากมาต้มกับข้าวเป็นข้าวต้มได้อีกด้วย ได้ทั้ง สารอาหารแถมยังได้ทดลองเมนูใหม่ๆ



4 เทคนิคทำน้ำผักผลไม้ให้อร่อย

อย่าคิดว่าแค่ใส่ผักผลไม้ลงเครื่องปั่นแล้วจะได้น้ำผักผลไม้แสนอร่อย ต่อไปนี้คือ 4 เทคนิคในการทำน้ำผักผลไม้ให้อร่อย



Tip 1 เลือกวัตถุดิบตามฤดูกาล

ผักผลไม้ที่เก็บไว้นานเกินไปสารอาหารย่อมสูญเสียไปตามเวลา จึงควรเลือกผักผลไม้ที่หาซื้อได้ง่ายตามฤดูกาลจะดีกว่า



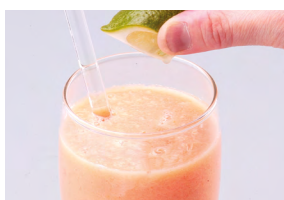
Tip 2 ต้องทำอย่างรวดเร็ว

ยิ่งใช้เวลาจัดการวัตถุดิบมากเท่าไรก็ยิ่งสูญเสียวิตามินมากเท่านั้น หากวัตถุดิบปั่นเข้ากันดีแล้วควรรีบเทออก ไม่เช่นนั้นจะทำให้มีรสขมฝาดและไม่อร่อย



Tip 3 ใส่ น้ำแข็งเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ

การใส่น้ำแข็งลงในน้ำผักผลไม้ปั่นเล็กน้อยจะช่วยให้รสชาติดีขึ้น ทั้งยังช่วยลดฟองและป้องกันการเปลี่ยนสีได้อีกด้วย หากต้องการบรรเทาอาการหวัดหรือมีสภาพร่างกายชนิดเย็นพร่อง แนะนำว่าไม่ควรใส่น้ำแข็งจะดีกว่า



Tip 4 ใส่น้ำมะนาวเพื่อเพิ่มรสชาติ

ควรใส่น้ำมะนาวเป็นขั้นตอนสุดท้ายจะดีที่สุด เพราะรสเปรี้ยวของมะนาวอาจทำให้วัตถุดิบอื่นเสียรสชาติได้



4 ขั้นตอนการเตรียมผักผลไม้

ก่อนตม้่น้ำผักผลไม้ที่สดใหม่ ควรเรียนรู้ขั้นตอนการเตรียมผักผลไม้กันก่อน เริ่มจากการเลือกสรร การทำความสะอาด การปอกและหั่น จนถึงการใช้รักษาความสดที่ช่วยให้ดื่มน้ำผักผลไม้ที่มีประโยชน์ได้ทุกวัน

Step1 การเลือกผักผลไม้

หากต้องการกินผักผลไม้ที่อร่อย สิ่งสำคัญคือต้องเลือกซื้อให้เป็น เรามาดูกันดีกว่าว่าการเลือกซื้อผักผลไม้ต้องดูอะไรบ้าง

1. สังเกตว่ามีรอยชำหรือไม่เพื่อกัดผักผลไม้ที่เน่าเสียออก นอกจากนี้ผลไม้ตระกูลแตงควรเลือกที่ขั้วหรือก้านยังสดอยู่
2. ลองถือผักผลไม้ชนิดนั้นๆ ดู ถ้าหนักแสดงว่าสดและเนื้อฉ่ำ มีน้ำมาก หากเป็นแอปเปิลและแตงโมให้ใช้นิ้วดีดที่เปลือกผิว ถ้ามีเสียงดังใสๆ แสดงว่าเนื้อฉ่ำ ส่วนหัวไชเท้าถ้าดีดแล้วมีเสียงแน่นแสดงว่าดี
3. ผลไม้ที่มีกลิ่นหอมอย่างผลไม้ตระกูลแตงให้ลองดมดู ยิ่งมีกลิ่นหอมแสดงว่ายิ่งสุก

Step2 การล้างผักผลไม้

น้ำผักผลไม้มักจะดื่มแบบสดๆ การล้างให้สะอาดจะช่วยเสี่ยงการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงได้

1. ผักกินใบ: ให้ตัดรากทิ้ง แช่น้ำไว้ 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำไหลผ่าน โดยล้างบริเวณก้านและโคนต้นให้สะอาด
2. ผักกินราก: ให้ล้างด้วยน้ำไหลผ่าน ใช้แปรงสีฟันขนอ่อนแปรงเปลือกให้สะอาด

ชนิดใบห่อ กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักกาดแก้ว ฯลฯ  1. เด็ดใบชั้นนอกทิ้งและตัดแกนกลางออกเพื่อให้แกะใบได้ง่าย  2. แกะใบออกทีละใบ แช่น้ำทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำไหลผ่าน	ชนิดต้องปอกเปลือก แตงกวา สาลี่ แอปเปิล กีวี มะม่วง มะละกอ ฯลฯ  ก่อนปอกเปลือกให้ล้างด้วยน้ำไหลผ่านเพื่อป้องกันสิ่งสกปรกปนเปื้อนกับเนื้อผลไม้ ชนิดไม่ต้องปอกเปลือก มะระ มะเขือเทศ สตรอว์เบอร์รี ฝรั่ง ฯลฯ  ล้างน้ำก่อนแล้วแช่ทิ้งไว้ 20 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำไหลผ่านให้สะอาด
--	--

Step3 **การปอกและหั่น**

ก่อนปอกผักผลไม้ควรล้างเปลือกให้สะอาด จากนั้นจึงหั่นให้ได้ขนาดที่พอเหมาะ เรามาดูเทคนิคการจัดการกับผักผลไม้ชนิดต่างๆ กัน

ผักกลุ่มแดง แตงร้าน แตงกวา มะระ ฯลฯ  1. ตัดหัวและท้ายออก แล้วหั่นเป็น 4 ชิ้นตามแนวยาว  2. ฝานไส้เมล็ดทิ้ง โดยฝานจากบนลงล่างแล้วหั่นเป็นชิ้น	ผลไม้ตระกูลแตง มะละกอ cantaloupe ฯลฯ แตงแตงสุก ฯลฯ  1. ตัดหัวและท้ายออก แล้วตัดเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน  2. เลาะเปลือกออก แล้วหั่นเป็นชิ้นขนาดพอเหมาะ
---	--

ผักมิโบ ปวยเล้ง ขึ้นฉ่าย กวางตุ้งฮ่องเต้  ล้างให้สะอาดแล้วหั่นตามขวางให้มีขนาดเท่าๆ กัน	ผักกลุ่มราก แครอท โกลบ รส   1. ล้างผักให้สะอาดแล้วใช้ที่ปอก หั่นเป็นชิ้น เปลือกปอกผิวออก 2. ใช้มีดผลไม้
ผักชนิดกลีบหนา ว่านหางจระเข้ รส   1. ล้างกลีบให้สะอาดแล้วเช็ดให้ ไบด้านบนและล่างแห้ง ใช้มีดตัดขอบ ออก กินส่วนที่เป็นใบที่แข็งออก 2. ใช้มีดผ่าลอก วุ้นใสที่อยู่กลางใบ	การจัดการกับมือ ช่วยชะ เผือก รส   ควรสวมถุงมือยาง เพราะหากผลออกไปโดนเมื่อกอาจทำให้คันได้ หากคันให้ใช้ไธร์เป่าผมเป่ามือให้แห้ง แล้วใช้น้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูทา จะหยุดอาการคันได้

Step4 การเก็บรักษาความสดของผักผลไม้

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ในการเก็บรักษาความสดใหม่ของผักและผลไม้

1. แยกเก็บแอปเปิล น้อยหน่า สาลี่ กล้วยหอม และมะละกอกับผลไม้อื่น เพราะเมื่อสุกแล้วจะเกิดเอทิลีนได้ง่าย ทำให้ผลไม้อื่นสุกตาม
2. ผักผลไม้ที่ซื้อมาหากยังไม่ป่นทันที ให้ใส่ถุงพลาสติกหรือถุงกระดาษ แล้วเก็บไว้ในตู้เย็นโดยไม่ต้องล้าง เพื่อป้องกันน้ำระเหยแล้วผักผลไม้เหี่ยวหรือนิ่ม
3. เก็บผักผลไม้ไว้ในช่องเก็บผักในตู้เย็นเพื่อคงความสดใหม่
4. เจาะรูเล็กๆ เพื่อระบายอากาศไว้รอบถุงพลาสติกที่ใส่ผักผลไม้ ป้องกันไอน้ำรวมกันอยู่ภายใน

เครื่องมือที่ช่วยให้สะดวกและรวดเร็ว

แม้จะทำน้ำผักผลไม้ดื่มเองได้ง่าย ๆ ที่บ้าน แต่ก็ต้องมีอุปกรณ์หรือเครื่องทุ่นแรงที่ช่วยให้สะดวกและประหยัดเวลา

❶ เครื่องปั่นผักผลไม้



ความเร็วของการปั่นแบ่งเป็น 3 ระดับคือ สูง ปานกลาง และต่ำ โดยปกติจะเริ่มปั่นที่ความเร็วระดับต่ำก่อน เพื่อให้ส่วนผสมคลุกเคล้ากัน แล้วจึงใช้ความเร็วระดับสูง

จุดเด่นของเครื่องปั่นอยู่ตรงน้ำปั่นที่ได้จะมีเศษเนื้อวัตถุดิบปนอยู่ หากไม่ชอบเคี้ยวเนื้อต้องกรองออกอีกที แต่ถ้ามองในมุมของนักโภชนาการแล้ว การดื่มพร้อมกับเนื้อจะช่วยให้ได้ประโยชน์จากใยอาหารด้วย

ผักผลไม้ที่เหมาะกับเครื่องปั่นผักผลไม้

ผักผลไม้ที่มีใยอาหารเล็กน้อยหรือมีปริมาณแป้งค่อนข้างสูง เช่น แตงโม มะละกอ กล้วยหอม

ข้อควรระวัง

หลังใช้เครื่องปั่นแล้วให้ล้างด้วยน้ำก่อน แล้วใส่น้ำเปล่าปั่นอย่างเดียว 5 วินาที ทำแบบนี้จะช่วยให้ล้างสิ่งสกปรกตามซอกต่างๆ ของเครื่องปั่นออกได้ง่าย

๒ เครื่องปั่นชนิดแยกกาก



ข้อแตกต่างของเครื่องปั่นชนิดแยกกากกับเครื่องปั่นผักผลไม้คือการแยกน้ำผักผลไม้ออกจากกากได้ ผักผลไม้บางชนิดมีเนื้อค่อนข้างแข็ง หากใช้เครื่องปั่นทั่วไปอาจทำให้ใบมีดเสียหายได้

ผักผลไม้ที่เหมาะสมกับเครื่องปั่นชนิดแยกกาก

ผักผลไม้ที่มีเนื้อแข็งหรือใยอาหารค่อนข้างมาก เช่น หน่อไม้ฝรั่ง เซเลอรี่ แครอท มะระ แอปเปิล ฯลฯ

ข้อควรระวัง

แม้ใบมีดของเครื่องปั่นชนิดแยกกากจะคมมาก แต่ถ้าปั่นวัตถุดิบที่เปลือกแข็งมากๆ ก็ทำให้ใบมีดสึกเร็วได้

๓ เครื่องคั้นน้ำ



คือเครื่องช่วยบีบน้ำด้วยมือแบบดั้งเดิม ต้องใช้แรงกดและบีบให้น้ำออกมา นอกจากใช้น้ำผักผลไม้แล้วยังใช้ทำอาหารสำหรับเด็กได้ด้วย

ผักผลไม้ที่เหมาะสมกับเครื่องคั้นน้ำ

ผลไม้ตระกูลส้ม มะนาว ส้ม เกรปฟรุต ฯลฯ

ข้อควรระวัง

เครื่องคั้นน้ำผลไม้มีรูกลิ้ง เมื่อใช้เสร็จแล้วควรล้างให้สะอาดทันที และไม่ควรรีใช้ฝอยสแตนเลสขัดเด็ดขาดเพื่อป้องกันผิวเป็นรอยขีดจนเกิดคราบฝังลึกได้

๔ ที่ปอกผลไม้



ใช้ปอกเปลือกผลไม้ เช่น แอปเปิล สาลี่ อันนิตัวมะละกอ ฯลฯ

ผักผลไม้ที่เหมาะกับที่ปอกผลไม้

ผักผลไม้ที่มีเปลือกทุกชนิด โดยเฉพาะชนิดที่มีเปลือกผิวบาง

ข้อควรระวัง

ที่ปอกผลไม้มักมีเศษผลไม้ติดอยู่ที่ใบมีด ให้ใช้แปรงสีฟันหรือไม้จิ้มฟันขจัดออก หลังใช้เสร็จให้รีบล้างน้ำทันที ป้องกันเศษผักผลไม้ติดค้างจนล้างออกยาก

๕ มีดผลไม้



ช่วยหั่นผลไม้ให้เป็นชิ้นขนาดพอดี สะดวกต่อการปั้นหรือปั้นแยกกาก

ผักผลไม้ที่เหมาะกับมีดผลไม้

ผลไม้ที่มีขนาดเล็กและกลาง เช่น แอปเปิล ฝรั่ง ส้ม มะเขือเทศ ฯลฯ

ข้อควรระวัง

หลังใช้แล้วให้รีบล้างให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง ป้องกันการเกิดสนิม

6 เขียง



โดยทั่วไปมี 2 ชนิดคือเขียงไม้กับเขียงพลาสติก โดยเขียงพลาสติกจะเหมาะกับการหั่นผักผลไม้มากกว่า

ข้อควรระวัง

หากพบรอยมีดบนเขียงควรเปลี่ยนอันใหม่ทันที เพื่อป้องกันการสะสมของคราบสกปรก

7 กระชอน



ใช้กรองแยกกากของน้ำผักผลไม้ที่ปั่นแล้ว เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบดื่มน้ำผักผลไม้ล้วนๆ

ข้อควรระวัง

กระชอนมีรูเล็กๆ มากมาย ทุกครั้งที่ใช้เสร็จต้องแช่น้ำทันทีและขัดให้สะอาด

8 ถ้วยตวง



เป็นถ้วยที่มีขีดวัดปริมาณบอกอยู่ด้านข้าง ความจุที่นิยมใช้คือ 240 กรัม (ปริมาณต่อ 1 ถ้วย)

9 ช้อนตวง



1 ชุดมี 4 คัน แบ่งเป็น 1 ช้อนโต๊ะ 1 ช้อนชา $\frac{1}{2}$ ช้อนชา และ $\frac{1}{4}$ ช้อนชา เป็นอุปกรณ์พื้นฐานสำหรับการทำเครื่องดื่ม

เครื่องปรุงรสเพื่อเพิ่มรสชาติ

การกάν้ำผักผลไม้ด้วยตนเองโดยไม่เจือสีสังเคราะห์หรือวัตถุกันเสีย ย่อมดีต่อสุขภาพที่สุด หากอยากให้ดื่มง่ายขึ้นอาจใส่เครื่องปรุงรส บางอย่างในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อเพิ่มรสชาติ

① น้ำผึ้ง



ให้พลังงานต่ำ มีรสหวานกลางๆ และเข้มข้นกว่า ฟรักโทสไซรัป โดยกลิ่นของน้ำผึ้งจะแตกต่างกันไปตามชนิด ของดอกไม้ ก่อนเติมควรคำนึงว่าเข้ากับส่วนผสมของเครื่องดื่ม หรือไม่

② น้ำตาลทรายแดง



สกัดมาจากอ้อย อุดมด้วยแคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม วิตามินบี 1 วิตามินบี 3 ฯลฯ เมื่อผสมกับน้ำผัก ผลไม้จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของซีและเลือด รวมถึงสลาย เสมหะ

③ ฟรักโทสไซรัป



เป็นเครื่องปรุงรสสำคัญของเครื่องดื่ม ช่วยเพิ่มความ หวาน และช่วยให้เครื่องดื่มมีรสชาติ

④ เมปิลไซรัป



ทำมาจากการเคี้ยวน้ำเลี้ยงของต้นเมเปิล รสชาติหวาน ชื่นใจ ไม่เลียนแบบน้ำตาล และไม่ข้นเหนอะเหมือนน้ำผึ้ง



⑤ น้ำตาลเทียม

เป็นสารปรุงรสที่สังเคราะห์ขึ้น มีรสเหมือนน้ำตาล แต่ไม่มีพลังงาน เหมาะสำหรับผู้ที่ลดน้ำหนักหรือผู้ป่วยโรคเบาหวาน



⑥ กะทิ

มีรสชาติหวานอ่อนๆ แบบธรรมชาติ เหมาะใช้ผสมกับเครื่องดื่มคลายร้อน



⑦ นมสด

อุดมด้วยคุณค่าทางอาหาร เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอและดี ฯลฯ เป็นส่วนผสมที่ต้องเตรียมไว้ในการทำน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ



⑧ โยเกิร์ต

ไขมันต่ำเป็นวัตถุดิบ มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารและรสชาติให้กับน้ำผักผลไม้



๙ น้ำเต้าหู้

อุดมด้วยโปรตีนและเกลือแร่หลายชนิด แต่เกิดแก๊สได้ง่ายและมีกรดยูริกสูง ผู้ที่ท้องอืดเป็นประจำและผู้เป็นโรคเกาต์ไม่ควรดื่มมากเกินไป



10 นมเปรี้ยว

มีจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ช่วยเรื่องการย่อย มีรสเปรี้ยวๆ หวานๆ ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับน้ำผักผลไม้



11 น้ำส้มสายชูหมักจากผลไม้

ช่วยปรับความเป็นกรด-เบสของร่างกายและเพิ่มภูมิคุ้มกัน หากเติมลงในน้ำผักผลไม้จะช่วยเพิ่มสรรพคุณในการบำรุงผิว



12 งาดำ

มีกลิ่นหอมอ่อนๆ อุดมด้วยแคลเซียมและธาตุเหล็ก เหมาะสำหรับสุขภาพสตรี

13 อัลมอนต์



มีกลิ่นหอมเฉพาะ ช่วยเติมแต่งรสชาติของน้ำผักผลไม้ มีสารอาหารหลายชนิดแต่ให้พลังงานค่อนข้างสูง ไม่ควรกินมากเกินไป

14 ข้าวโอ๊ต



อุดมด้วยใยอาหารและสารอาหารมากมาย ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดและดีต่อสุขภาพ ควรใส่ให้มากหน่อย

15 จมูกข้าวสาลี



มีคุณค่าทางสารอาหารมาก อุดมด้วยโปรตีน ใยอาหาร และเกลือแร่ เหมาะสำหรับผู้ที่การย่อยไม่ดี

เทคนิคการเลือกซื้อเครื่องปรุงรส

1. กลุ่มน้ำตาล สังเกตได้จากสี เช่น น้ำผึ้งสียิ่งเข้มยิ่งมีกลิ่นหอม ส่วนน้ำตาลต้องไม่จับกันเป็นก้อน
2. กลุ่มเครื่องดื่ม เช่น นมสด โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ฯลฯ ต้องดูวันหมดอายุด้วย
3. กลุ่มธัญพืชและธัญพืช เช่น งาดำ ข้าวโอ๊ต อัลมอนต์ ควรเลือกที่แห้งๆ และมีกลิ่นหอมอ่อนๆ

