

5 น้ำ ที่ควรดื่มตอนเช้า เพื่อการเริ่มต้นวันใหม่อย่างสดชื่น

หากรู้สึกว่าการเช้านี้ สมอมน้ำดื่ม ๕ อย่างแรกเลย เพราะน้ำเปล่าไม่มีแคลอรี ยังเป็นน้ำที่ดีที่สุดต่อสุขภาพที่สุด โดยน้ำเปล่าจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวของคุณ แล้วยังช่วยกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญของคุณให้ทำงานอย่างเต็มที่ในตอนเช้าอีกด้วย หากอยากให้อารมณ์สดชื่น อาจจะหันเลม่อนเป็นแผ่นบาง ๆ ใส่ลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติด้วยก็ได้

น้ำเปล่า ดื่มน้ำเปล่าอย่างแรกเลย เพราะน้ำเปล่าไม่มีแคลอรี ยังเป็นน้ำที่ดีที่สุดต่อสุขภาพที่สุด โดยน้ำเปล่าจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวของคุณ แล้วยังช่วยกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญของคุณให้ทำงานอย่างเต็มที่ในตอนเช้าอีกด้วย หากอยากให้อารมณ์สดชื่น อาจจะหันเลม่อนเป็นแผ่นบาง ๆ ใส่ลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติด้วยก็ได้

สมูทตี้ผลไม้ หากอยากเพิ่มสารอาหารให้ร่างกายในตอนเช้า รองท้องเบา ๆ ก่อนออกไปหาข้าวเช้ากิน สมูทตี้ผลไม้เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่น่าลองไม่น้อยค่ะ เพราะนอกจากในผลไม้ที่เรานำมาทำสมูทตี้จะมีวิตามินที่ดีต่อร่างกายหลากหลายชนิดแล้ว สมูทตี้ยังแคลอรีน้อย สำหรับสมูทตี้ผลไม้ที่แนะนำนั้นสามารถทำดื่มเองได้ตอนเช้า ในเวลาเพียงไม่กี่นาที

น้ำส้มคั้น ประโยชน์ของน้ำส้มคั้นไม่ธรรมดาจริง เพราะส้มอุดมไปด้วยวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี จะกินคู่กับอาหารเช้าไหนๆ ก็สบายท้อง

น้ำมะเขือเทศ ใครที่อยากได้อาหารเช้าเบา ๆ เป็นน้ำซีกแก้ว อย่าเพิ่งหันไปหากาแฟ ลองเปลี่ยนมาทำน้ำมะเขือเทศดื่มแทนกันดีกว่า เพราะนอกจากมะเขือเทศจะไม่อ้วนเท่าชา กาแฟทั้งหลายแล้ว น้ำมะเขือเทศยังอุดมไปด้วยไลโคปีน สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการเกิดมะเร็ง และช่วยให้หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

นมไขมันต่ำ (1% Low-Fat) นมไขมันต่ำ แม้จะมีแคลอรีน้อย แต่สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายไม่ได้น้อยตามไปด้วยเลย เพราะในนมไขมันต่ำมีทั้งไขมันที่จำเป็น โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ที่ช่วยเพิ่มพลังงานยามเช้าให้เราได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญนมยังช่วยให้เรารู้สึกอิ่มท้อง

