



เมนูแรกแพรวนำมาทำเป็น “เมนูสลัด” ค่ะ โดยทำน้ำสลัดแบบ Healthy ใช้แค่ โยเกิร์ตธรรมชาติแบบไม่มีน้ำตาลประมาณ 100 ml. ผสมกับน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนชา มัสตาร์ด ½ ช้อนชา เสาวรส 1 ลูก เกลือป่นเล็กน้อย นำทุกอย่างมาผสมให้เข้ากัน จากนั้นเตรียมผักสดตามชอบ ผลไม้ประมาณ 6-8 ชิ้นค่า ปลาทูน่าหรืออกไก่ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ และไข่ต้ม 1 ฟอง ราดด้วยน้ำสลัดที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันก็จะได้สลัดที่โอวิตามินซีแล้วค่ะ หรือถ้าใครไม่มีเวลาเตรียม จะเลือกใช้เป็นน้ำสลัดแบบไขมันต่ำหรือน้ำใส หรือแบบน้ำยากี่ได้นะคะ



เมนูที่สองแพรวเลือกเป็น “น้ำผักผลไม้ปั่น” ที่เลือกเมนูนี้เพราะว่าเคยเจอคนแชร์วิธีแปรรูปผักออร์แกนิกที่ปลูกเองเพราะกินไม่ทัน โดยการเอามาปั่นรวมกัน เลยคิดว่าทำแบบนี้ก็น่าจะกินง่ายดีค่ะ

เริ่มจากเตรียมโถปั่น ใส่ น้ำแข็ง ประมาณ 1 แก้ว (250ml) ตามด้วยผลไม้ 6-8 ชิ้นค่า และผักตามชอบ ใส่ น้ำเสาวรสมิ ต้องแยกเม็ด 1 ลูก โยเกิร์ตเล็กน้อย เติมน้ำสะอาดประมาณ ½ แก้ว (ถ้าหาเสาวรสมิไม่ได้ ให้ใช้ส้มขนาดกลาง 1 ผลแทนเสาวรสมิ และผลไม้ ให้เพิ่มผักใบแทน) จากนั้นกดปั่นให้ละเอียด เทใส่แก้วแค่นี้ก็ได้ น้ำผักผลไม้ที่กินแล้วเย็นชื่นใจ แกรมไม่เหม็นเขียวด้วยนะค่ะ อยากให้ทุกคนได้ลองจริง ๆ ค่ะ

วิธีแปรรูปที่แพรวนำมาฝาก เพื่อให้คนอยากได้วิตามินซีจากอาหาร แต่กินผักผลไม้ยากหรือกินน้อยได้มีวิธีเอาไปทำเป็นเมนูที่หลากหลาย และกินง่ายขึ้น เพื่อเพิ่มโอกาสให้ร่างกายได้รับวิตามินซีมากขึ้น และถ้าเรากินเป็นประจำสม่ำเสมอก็ลดโอกาสที่ร่างกายจะขาดวิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เผลอ ๆ เราไม่จำเป็นต้องกินวิตามินซีในรูปแบบสังเคราะห์เลยนะคะ ในกรณีคนที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคไต หรือโรคเบาหวาน ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกำหนดอาหาร เพื่อขอข้อมูลในการเลือกใช้ผักผลไม้ และปริมาณการกินที่เหมาะสมด้วยนะค่ะ หวังว่าจะชอบวิธีที่นำมาฝากกันนะค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ



ผักผลไม้ที่เราปลูกเองลองนำมาทำเมนูน้ำปั่นเพิ่มความสดชื่น ตีง่าย



ข้อมูลอ้างอิงจาก :

“วิตามินซี สังเคราะห์ทำให้เกิดนิ่วในไตได้มากกว่าวิตามินซีที่สกัดจากธรรมชาติจริงหรือไม่” คลังข้อมูลฯ มหาวิทยาลัยมหิดล