

## 10 อาหารเครื่องดับล้างสารพิษตกค้างในร่างกายแบบธรรมชาติ



ร่างกายของเราเผชิญกับมลภาวะ สารพิษ และของเสียต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ การดีท็อกซ์ร่างกายจึงเป็นวิธีสำคัญในการกำจัดสารพิษเหล่านี้ ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และต่อไปนี่คือ 10 อาหารเครื่องดับล้างสารพิษตกค้างในร่างกายแบบธรรมชาติ

### 10 อาหารเครื่องดับล้างสารพิษ

#### 1. น้ามะนาวอุ่น ๆ

การเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยน้ามะนาวอุ่น ๆ เป็นวิธีง่าย ๆ แต่ทรงพลังในการกระตุ้นกระบวนการดีท็อกซ์ของร่างกาย มะนาวอุดมไปด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยขับสารพิษ ส่งเสริมระบบย่อยอาหาร และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

#### 2. ชาเขียว

ชาเขียว ขึ้นชื่อเรื่องสรรพคุณอันทรงพลัง ด้วยความอุดมไปด้วยสารแคทีชิน สารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง การดื่มชาเขียวเป็นประจำ ช่วยสนับสนุนการทำงานของตับในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย จึงถือเป็นเครื่องดื่มดีท็อกซ์ชั้นเยี่ยม

#### 3. ผักตระกูลกะหล่ำปลี

ผักตระกูลกะหล่ำปลี เช่น บรอกโคลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า และกะหล่ำปลีบรัสเซลส์ ล้วนอุดมไปด้วยใยอาหารและสารประกอบที่ช่วยเสริมสร้างกระบวนการดีท็อกซ์ของร่างกาย ผักเหล่านี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับในการย่อยสลายสารพิษและขับออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4. กระเทียม

กระเทียม ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องเทศที่เพิ่มรสชาติให้กับอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นดีท็อกซ์จากธรรมชาติอีกด้วย กระเทียมมีสารประกอบกำมะถันที่ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ในตับ ทำหน้าที่กำจัดสารพิษออกจากร่างกาย การนำกระเทียมมาประกอบอาหารเป็นประจำ จึงช่วยสนับสนุนกระบวนการดีท็อกซ์ของร่างกาย

#### 5. บิทูท

บิทูท ไม่ได้เป็นเพียงผักที่มีสีสดใสเท่านั้น แต่ยังมีอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและใยอาหาร ช่วยสนับสนุนการทำงานของตับและกระตุ้นการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย สีสดใสของบิทูท มาจากสารเบตาอิน สารประกอบที่ช่วยย่อยสลายและกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย

#### 6. อะโวคาโด

อะโวคาโด ไม่ได้เป็นเพียงผลไม้ที่อุดมไปด้วยไขมันดีเท่านั้น แต่ยังมีกลูตาไธโอน สารต้านอนุมูลอิสระทรงพลังที่ช่วยให้ตับขจัดสารพิษออกจากร่างกาย การทานอะโวคาโดเป็นประจำ จะช่วยลดภาระของสารพิษในร่างกาย

#### 7. ชมันชั้น

ชมันชั้น ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องเทศที่ใช้ปรุงอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นสมุนไพรดีท็อกซ์ที่อุดมไปด้วยสรรพคุณทางยา โดยเฉพาะสารเคอคูมินสารออกฤทธิ์หลักในชมันชั้น มีคุณสมบัติด้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ช่วยสนับสนุนการทำงานของตับอย่างมีประสิทธิภาพ ขับล้างสารพิษ และ

ส่งเสริมสุขภาพระบบย่อยอาหารโดยรวม การนำชมันชั้นมาประกอบอาหารหรือดื่มชาชมันชั้นเป็นประจำ จึงส่งผลดีต่อสุขภาพ

#### 8. วอเตอร์เครส

วอเตอร์เครส ผักใบเขียวรสเผ็ดเล็กน้อย อุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านและกำจัดสารพิษในร่างกาย วอเตอร์เครสยังมีคุณสมบัติขับปัสสาวะ ช่วยขับของเสียและสารพิษออกจากร่างกายผ่านทางปัสสาวะ

#### 9. ชิง

ชิง ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องเทศที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นสมุนไพรดีท็อกซ์ที่มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ลดการอักเสบ และช่วยให้ร่างกายกำจัดของเสียออกไป

#### 10. น้าเปปล่า

การดื่มน้าเปปล่าให้เพียงพอ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการดีท็อกซ์ใดๆ น้าเปปล่าช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายผ่านทางปัสสาวะ เหงื่อ และลมหายใจ การดื่มน้าเปปล่าในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน จะช่วยสนับสนุนกลไกการทำความสะอาดตามธรรมชาติของร่างกาย



ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ  
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว  
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ  
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้  
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา  
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี

มันก็ดีไปไม่ได้เหมือนกัน  
หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

