

8 อาหารต้านหน้าหนาวที่สาว ๆ ไม่ควรพลาด! แคมดูลแลสุขภาพได้เยี่ยม



เมื่อเข้าสู่หน้าหนาว สาว ๆ หลายคนอาจรู้สึกกังวลเรื่องสุขภาพที่อาจอ่อนแอลงได้ง่าย ๆ เพราะอากาศที่เปลี่ยนแปลงและความเสี่ยงต่อโรคหวัดที่สูงขึ้น ดังนั้นมาดู 8 อาหารอาหารที่ช่วยต้านหวัด พร้อมเสริมสุขภาพให้แข็งแรงที่ทุกคนไม่ควรพลาดกัน

8 อาหารอาหารที่ช่วยต้านหวัด

1. เครื่องเทศเครื่องเทศ

เครื่องเทศอย่างขิง กระเทียม พริกไทย หรือพริกชี้หู เป็นตัวช่วยที่ดีในหน้าหนาว เพราะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย แคมดยังมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ลองเติมขิงลงในชาหรือใส่กระเทียมในเมนูโปรดให้มากขึ้น รับรองว่าได้ทั้งความอร่อยและสุขภาพดี

2. โยเกิร์ตธรรมชาติ

โยเกิร์ตไม่ได้ดีแค่ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารเท่านั้น แต่ยังอุดมไปด้วยโปรไบโอติกส์ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย เลือกแบบธรรมชาติหรือเติมผลไม้สดเข้าไปเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร เป็นอาหารว่างที่ทั้งอร่อยและได้สุขภาพ

3. ผักใบเขียว

ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า หรือผักกาดหอม อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการทำลายของสารพิษ

4. เนื้อปลาทะเล

ปลาแซลมอน ทูน่า หรือปลาซาร์ดีน เป็นแหล่งของโอเมก้า-3 และโปรตีนที่สำคัญในการเสริมสร้างเซลล์ภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังมีสารช่วยลดการอักเสบในร่างกายได้อีกด้วย

5. ดาร์กช็อกโกแลต

ของหวานที่สาว ๆ หลงรักอย่างดาร์กช็อกโกแลต ไม่ได้แค่ช่วยทำให้รู้สึกดีเท่านั้น แต่ยังมีฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เลือกดาร์กช็อกโกแลตที่มีโกโก้ 70% ขึ้นไป เพื่อให้ได้ทั้งความอร่อยและประโยชน์เน้น ๆ

6. ถั่วและธัญพืช

ถั่วอัลมอนต์ วอลนัท หรือเมล็ดเจีย อุดมไปด้วยวิตามินอีและสังกะสีที่ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย เหมาะกับเป็นอาหารว่างในยามบ่ายได้อีกด้วย

7. ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

ผลไม้เช่น ส้ม ฝรั่ง กีวี หรือมะขามป้อม รวมถึงผักอย่างพริกหวานและบรอกโคลี ล้วนเต็มไปด้วยวิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันหวัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. ไวน์แดง

ไวน์แดงที่ดื่มในปริมาณที่เหมาะสม อุดมไปด้วยสารเรสเวอราทรอล (Resveratrol) ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบและเสริมภูมิคุ้มกัน จิบแค่วันละแก้ว ก็เพียงพอที่จะช่วยดูแลสุขภาพได้แล้ว

เพราะสุขภาพดี เริ่มได้ง่าย ๆ จากอาหารที่คุณเลือก อย่าลืมเลือกอาหารทั้งหมดนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รับรองได้เลยว่าหน้าหนาวก็ไม่ต้องกลัวหนาวจากโรคหวัดกันอีกแล้ว

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **ลล๖๖๒/ช๕5๒**

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 เลียบบ้างเหนือ

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

