

## 7 สูตรมือกเทลสายคลีน ต้มสนุกแบบแมนๆ ไม่ทำลายสุขภาพ!



สำหรับคุณผู้ชายที่ใส่ใจสุขภาพ การเข้าสังคัมหรือจัดปาร์ตี้เล็กๆ กับกลุ่มเพื่อนมักมาคู่กับโจทย์ยาก นั่นคือจะดื่มอะไรที่ไม่ทำลายหุ่นลีนๆ หรือทำให้ร่างกายพังเพราะน้ำตาลและแอลกอฮอล์ เราจึงรวบรวม 7 สูตรมือกเทลทำงานที่เน้นวัตถุดิบธรรมชาติ ให้รสชาติเข้มข้น ต้มแล้วสดชื่น แถมยังช่วยบำรุงร่างกายไปในตัว

### 1.ทับทิมฟองซ่าเพิ่มพลัง

มือกเทลเน้นการฟื้นฟูร่างกาย ส่วนผสมหลักน้ำทับทิม 100% ผสมกับโซดาหรือน้ำแร่อัดก๊าซ (Club Soda) และน้ำมะนาวคั้นสดเล็กน้อย โดยประโยชน์สำหรับหนุ่มๆ คือ ทับทิมมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก โดยเฉพาะ Punicagins ที่ช่วยลดการอักเสบและการปวดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย จึงเป็นเหมือนเครื่องดื่มฟื้นฟูที่อร่อยและมีผลดี

### 2.ซิงเกิ้ลบูสท์ภูมิคุ้มกัน

รสเค็มน้ำมะนาว แต่ดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน ส่วนผสมหลัก คือ น้ำซิงเกิ้ลผสมกับผงขมิ้นเล็กน้อย น้ำมะนาว และเพิ่มความหวานด้วยหญ้าหวานหรือน้ำผึ้งแท้เพียงเล็กน้อย ประโยชน์สำหรับหนุ่มๆ คือ ซิงเกิ้ลช่วยเสริมการลดการอักเสบในร่างกายและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ให้ความรู้สึกระเบิดร้อนที่นำเสนองานให้คุณผู้ชายที่ชอบรสชาติเข้มข้น

### 3.มอสโคว มิวส์ แบบคลีน

เลียนแบบรสชาติคลาสสิก แต่ไร้แอลกอฮอล์และลดน้ำตาล ส่วนผสมหลัก คือ Ginger Beer แบบไม่มีแอลกอฮอล์และน้ำตาลต่ำ

ผสมกับน้ำแครนเบอร์รี่แบบไม่เติมน้ำตาล และน้ำมะนาวคั้นสด เป็นเครื่องดื่มที่มีความซ่าและกลิ่นซิงเกิ้ลโดดเด่น แครนเบอร์รี่ช่วยบำรุงสุขภาพทางเดินปัสสาวะ ซึ่งดีต่อหนุ่มๆ โดยเฉพาะ และใช้ Ginger Beer แบบคลีนเพื่อลดปริมาณน้ำตาลที่พุ่งสูง

### 4.คูลเลอร์แตงกวา-มินต์ ดีทีออกซ์

เครื่องดื่มสโลว์ไลฟ์ที่ช่วยลดความเครียดแบบสุดขีด ส่วนผสมหลัก คือ น้ำแตงกวาคั้นสด น้ำแตงกวาไปปั่นและกรองมันต์สด น้ำมะนาว และโซดา ประโยชน์สำหรับหนุ่มๆ แตงกวามีน้ำสูงมากและช่วยขับน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย ทำให้ลดอาการบวมหน้าที่เกิดจากการกินอาหารเค็มในงานปาร์ตี้ได้

### 5.โมจิได้คอมบูชาโพรไบโอติก

โมจิได้ที่ให้บริการต้อนรับลูกค้าให้แทนที่จะทำลายตับ ส่วนผสมหลัก Kombucha (คอมบูชา) รสชาติ Lime หรือ Ginger แทน Rum และโซดา บดมันต์สดกับมะนาวหั่นเต๋าลงไป ประโยชน์สำหรับหนุ่มๆ คอมบูชาเป็นเครื่องดื่มหมักที่มีโพรไบโอติก ช่วยปรับสมดุลลำไส้และระบบย่อยอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากหลังจากผ่านมื้ออาหารปาร์ตี้หนักๆ

### 6.เกรปฟรุติสปาร์คกิงส์ลดไขมัน

เครื่องดื่มรสหวานคล้ายไวน์ Rose แต่มีวิตามินสูง ส่วนผสมหลัก น้ำเกรปฟรุติคั้นสด (Grapefruit Juice) ผสมกับโซดาหรือน้ำโทนิคแบบไม่มีน้ำตาล และตกแต่งด้วยใบโรสแมรี่ ประโยชน์สำหรับหนุ่มๆ คือ เกรปฟรุติมีเอนไซม์ที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน

มันและมีวิตามิน C สูง ให้รสชาติเปรี้ยวอมหวานที่ซับซ้อน แต่ถือว่ารสชาติดีเลยทีเดียว

### 7.ชาสกัดเย็นกับผิวส้ม

เครื่องดื่มบำรุงสมองแทนกาแฟหรือเหล้าเข้มๆ ส่วนผสมหลักคือ ชาดำสกัดเย็น (Cold Brew Black Tea) ผสมกับน้ำส้มคั้นสดในปริมาณน้อยและเติมผิวส้มขูด เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม โดยชาดำมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ให้คาเฟอีนแบบย่อยช้า (เพื่อความตื่นตัว) และกลิ่นของผิวส้ม ช่วยกระตุ้นอารมณ์ให้รู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า

การเข้าสังคัมในเทศกาลสำคัญ ไม่จำเป็นต้องมาพร้อมกับความรู้สึกผิดเรื่องสุขภาพ 7 สูตรมือกเทลสุดเจ๋งนี้ คือ ตัวเลือกที่สมบูรณ์แบบสำหรับคุณผู้ชาย ที่ต้องการความสดชื่น ความซ่า และความอร่อย โดยที่ยังได้รับคุณประโยชน์จากธรรมชาติเต็มๆ ซึ่งจะช่วยให้หนุ่มๆ สามารถปาร์ตี้ได้อย่างมีสติ ไม่ต้องกลัวพุง และรักษาสุขภาพดีไปพร้อมๆ กัน

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง  
เพื่อกำจัดเหวี่ยงโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย  
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที  
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



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





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

