

## หัวข้อ 5 สูตรน้ำผักสกัดเย็น “ฉบับมือใหม่” ตีง่าย-ถ่ายคล่อง อร่อยแบบไม่ต้องฝืนใจกิน!



5 สูตรน้ำผักใบเขียวสกัดเย็น มือใหม่ ตีง่าย ไม่เหม็นเขียว แอมช่วยขับถ่ายได้ดี!

เทรนด์การดูแลสุขภาพในปี 2026 นี้ การตีน้ำผักสกัดเย็น หรือ Cold-Pressed Juice ยังคงเป็นไอเทมลับที่คุณผู้หญิงหลายคนไว้วางใจ แต่ปัญหาใหญ่สำหรับมือใหม่ คือ กลิ่นเหม็นเขียวที่ชวนอ้อ! จนตีไม่ลงใจไหมคะ? ซึ่งจริง ๆ แล้วการผสมผสานผักใบเขียวเข้ากับผลไม้รสหวานอมเปรี้ยวในสัดส่วนที่พอดี จะช่วยให้ได้เครื่องดื่มที่อร่อยและสดชื่นมาก วันนี้เรามี 5 สูตรน้ำผักใบเขียวสกัดเย็น ตีง่าย ที่จะช่วยตีออกซ์ล้าให้ให้คุณสาว ๆ มาฝากค่ะ

### 1.สูตร แอปเปิ้ลเขียว + เคล + มะนาว

สูตรนี้มือใหม่ต้องลองเลยคะ แอปเปิ้ลเขียวมีความหวานอมเปรี้ยวตามธรรมชาติที่ช่วยกลบกลิ่นของผักเคล (Kale) ได้อยู่หมัด ผักเคลขึ้นชื่อว่าเป็นราชินีผักใบเขียวที่มีกากใยสูงมาก เมื่อนำมาสกัดเย็นคู่กับมะนาวจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ได้ทันทีหลังดื่ม คุณผู้หญิงจะรู้สึกสดชื่นและช่วยให้ระบบขับถ่ายในตอนเช้าทำงานได้อย่างเป็นปกติ ไม่มวนท้องแน่นอน

### 2.สูตรแตงโม + แตงกวา + ผักโขม

สำหรับคุณสาว ๆ ที่กลัวกลิ่นเขียวจัด ๆ สูตรนี้ตอบใจหทัยมาก แตงกวาและแตงโมมีน้ำเป็นส่วนประกอบเยอะมาก ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายและดีต่อคอซึ่สารพิษได้ดี เมื่อสกัดรวมกับผักโขมที่มีรสสัมผัสนุ่ม นวลและไม่มีเหม็นเขียว จะได้น้ำผักสีเขียวที่ดื่มแล้วเหมือนน้ำผลไม้ สูตรนี้ช่วยเรื่องการระบายน้ำส่วนเกินและลดอาการตัวบวมได้ดีเยี่ยม เหมาะกับวันที่ต้องใส่ชุดรัดรูปที่สุด

### 3.สูตรสับปะรด + ผักบุงไทย + ชিং

หลายคนอาจจะแปลกใจที่เห็นผักบุงอยู่ในสูตรสกัดเย็น แต่ผักบุงไทยมีใยอาหารสูงมากและช่วยล้างลำไส้ได้ดีที่สุด ๆ เมื่อนำมา믹ซ์กับสับปะรดที่มีเอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร และตัดรสด้วยชিংเล็กน้อย จะได้รับรสชาติสไตล์ทรอปิคอลที่กลมกล่อม จึงจะช่วยไล่ลมในท้อง ลดอาการท้องอืด ทำให้คุณผู้หญิงรู้สึกสบายตัวและถ่ายง่ายสบายพุงตั้งแต่วันแรกที่เริ่มดื่ม

### 4.สูตรลูกแพร์ + เซเลอรี่ + สาระแน

เซเลอรี่ (Celery) หรือขึ้นฉ่ายฝรั่ง เป็นตัวตั้งเรื่องลดพุงแต่กลิ่นก็แรงใช้ได้ เคล็ดลับคือการสกัดคู่กับลูกแพร์ที่มีรสหวานฉ่ำและเพิ่มความหอมสดชื่นด้วยใบสาระแน กลิ่นมันต์จะช่วยดับกลิ่นฉุนของเซเลอรี่

ไปจนหมด สูตรนี้เด่นเรื่องการปรับสมดุลแบคทีเรียในลำไส้ ช่วยให้กากอาหารถูกขับเคลื่อนออกไปได้ง่ายขึ้น เป็นสูตรกู้ชีพสำหรับคุณสาว ๆ ที่มีปัญหาท้องผูกเรื้อรัง

### 5.สูตรส้มสายน้ำผึ้ง + กีวี + ผักกาดคอส

ปิดท้ายด้วยสูตรที่มีวิตามินซีสูง ผักกาดคอส (Cos Lettuce) เป็นผักใบเขียวที่รสชาติหวานและไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว เมื่อสกัดร่วมกับส้มและกีวีเขียว จะได้รับรสชาติที่เปรี้ยวหวานลงตัวสุด ๆ ซึ่งกีวีมีเอนไซม์แอกตินินที่ช่วยย่อยโปรตีนและกระตุ้นการเคลื่อนตัวของลำไส้ได้อย่างวิเศษ คุณผู้หญิงที่ชอบทานเนื้อสัตว์เยอะ ๆ ต้องลองสูตรนี้ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยและระบบขับถ่ายทำงานร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น

การตีน้ำผักสกัดเย็นให้ได้ผลดีที่สุด คุณผู้หญิงควรตีในช่วงเช้าขณะที่ท้องว่าง เพื่อให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้เต็มที่ ซึ่งระบบขับถ่ายที่ดีคือจุดเริ่มต้นของผิวพรรณที่สดใส ทั้ง 5 สูตรนี้จึงเป็นช่วยให้คุณสาว ๆ สนุกกับการดูแลตัวเองและรักการทานผักมากขึ้นค่ะ

อรรถมะ ไม่ได้เป็นของล้งของคักดีสิทธี  
แต่เป็นของจริง  
เป็นแนวทางที่ช่วยให้เราพันทุกง์  
หลวงพ่อชา สุภักโก



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

