

100 สูตร น้ำดีที่ออกซ์

DETOX WATER BASIC RECIPE 100



DETOX
WATER

ชื่อหนังสือ : 100 สูตร น้ำดีที่ออกซ์ (Detox Water Basic Recipe 100)

ผู้เขียน : ชิโนะ ซะโตะ

ผู้แปล : อาทิตย์ เกรียงทองกุล

HAJIMETE NO DETOX WATER KIHON NO RECIPE 100 by Shino Saito

Copyright © Shino Saito 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by EAST PRESS Co., Ltd.

This Thai edition is published by arrangement with EAST PRESS Co., Ltd., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2559

ราคา 250 บาท

ISBN 978-616-403-010-7



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2559 โดย บริษัท พรีเมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ซะโตะ, ชิโนะ.

100 สูตร น้ำดีที่ออกซ์.-- กรุงเทพมหานคร : พรีเมายด์ พับลิชซิ่ง, 2559.

168 หน้า.

1. การล้างพิษ. I. อาทิตย์ เกรียงทองกุล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

615.854

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร สาณูพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมหนุ

พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ศิลปกรรม/ออกแบบปก โป๊ยบูลย์ วณิชยวรรันต์

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2879-9154-6 โทรสาร 0-2879-9153

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

คำนำสำนักพิมพ์

เพราะสุขภาพที่ดี เริ่มต้นจากที่ภายใน การคัดสรรต้นกำเนิดแห่งขุมพลังงานของร่างกายอย่างอาหารและน้ำดื่มจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่อาจละเลย สำหรับ “น้ำดื่ม” นั้น แม้ “น้ำเปล่า” จะเป็นคำตอบที่ตอบโจทย์ความต้องการของร่างกายได้ดีที่สุด แถมหาดื่มได้ง่ายที่สุด แต่ผู้คนที่มักไม่ค่อยเลือกดื่มกัน ยิ่งไลฟ์สไตล์คนยุคใหม่ที่เลือกเครื่องดื่มจาก “ภาพลักษณ์” ก่อนคำนึงถึง “คุณประโยชน์” ยิ่งทำให้น้ำเปล่าถูกกระเียบออกนอกวิถีสายตามากขึ้นเรื่อยๆ แน่หนอนว่าด้วยพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้คนจำนวนไม่น้อยเสพติดกลิ่นกรุ่นของชา กาแฟ และรสชาติหวานลิ้นของน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆ ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน แต่ปริมาณกาเฟอีนและน้ำตาลที่ได้รับมากเกินไปนั้นยังส่งผลเสียต่อร่างกายของบุคคลเหล่านั้นอีกด้วย

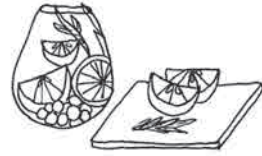
คุณชิโอะ ไชโตะ ชาวญี่ปุ่น ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ได้สร้างสรรค์เมนูน้ำดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังคงตั้งใจให้อายากดื่มบ่อยๆ ด้วยการ

น้ำ “น้ำ” กับ “ผลไม้” มารวมกันเป็นสูตร “น้ำหมักผลไม้” หรือ “น้ำดีที่ออกซ์” ซึ่งนอกจากสีสันทันจะสดสวยสะอาดตาแล้ว กลิ่นหอมหวาน และรสชาติของเหล่าส่วนผสมจากธรรมชาติทั้งจากผลไม้ สมุนไพร และเครื่องเทศ ยังกระตุ้นให้อยากดื่มอีกด้วย แน่นอนว่าไม่ได้มีดีแค่รูปลักษณ์ที่สวยงามน่าดื่ม แต่ผลลัพธ์ยังทำให้ร่างกายได้รับความสดชื่น ผ่อนคลาย และที่สำคัญคือ ช่วย “ล้างพิษ” ได้อีกด้วย

หนังสือเล่มนี้รวบรวมสูตรน้ำดีที่ออกซ์ไว้ถึง 100 สูตร โดยสอดแทรกเกร็ดความรู้ต่างๆ คุณประโยชน์และคุณสมบัติหลากหลายประการของส่วนผสมแต่ละชนิด พร้อมเคล็ดลับการเลือกวัตถุดิบ การเตรียมเครื่องดื่ม ฯลฯ และด้วยเนื้อหาที่อ่านง่ายและภาพประกอบที่สวยงาม ทำให้หนังสือเล่มนี้เหมาะอย่างยิ่งที่ควรมีไว้เป็นคู่มือข้างกาย

มาทำเครื่องดื่มน่าดื่มที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อสุขภาพของตัวคุณและของคนที่คุณรักกันเถอะ

สำนักพิมพ์พรีเมายด์



ร่างกายของคนเราขาดน้ำไม่ได้

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นมาจากความคิดที่ว่า เป็นเครื่องดื่มที่ได้ประโยชน์ สวยงาม ดื่มน้ำง่าย และมีรสชาติที่อร่อย เป็นเครื่องดื่มที่เราสามารถทำได้เองในชีวิตประจำวัน

คุณทราบหรือไม่ว่า ใน 1 วัน เราควรดื่มน้ำปริมาณเท่าใด

น้ำที่เราดื่มเข้าไปนั้น คุณรู้หรือไม่ว่าวิธีการดื่มสำหรับการควบคุมน้ำหนัก การดื่มเพื่อสุขภาพที่ดีต้องดื่มอย่างไร เนื่องจากน้ำที่ดื่มเข้าไปเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายนั้นมีบทบาทหลากหลายประการ เพราะกว่า 60-70% ของร่างกายมนุษย์เรามีน้ำเป็นส่วนประกอบ เมื่อตื่นเช้าขึ้นมา ก่อนอื่นให้ดื่มน้ำอย่างน้อย 1 แก้ว เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว ช่วยให้ตาสว่าง ใฝ่ดวงระบบไหลเวียนเลือดภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ลดอาการบวมหน้าและมือเท้าเย็น ช่วยในการผลิตเซลล์ขึ้นมาใหม่ และช่วยซ่อมแซมเซลล์เก่าที่เสื่อมให้กลับมาใช้งานได้อีกครั้งหนึ่ง และยังช่วยในการชะล้างขจัดสารพิษหรือของที่เป็นอันตรายออกจากร่างกายไป บทบาทของน้ำยังมีอีกมากมายหลายประการจนไม่อาจนับได้

ใน 1 วัน ร่างกายของเราจะสูญเสียน้ำประมาณ 2.5 ลิตร ทางเหงื่อ ปัสสาวะ และอุจจาระ ซึ่งในส่วนของน้ำที่สูญเสียไปนั้น ถ้าในวันนั้นไม่มีการดื่มน้ำเข้าไปทดแทน สภาวะร่างกายก็จะซบเซา ขาดน้ำ ที่จริงแล้วคุณรู้หรือไม่ว่าอาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้นมีส่วนประกอบของน้ำอยู่ประมาณ 1 ลิตร ที่เข้าไปทดแทนในส่วนของน้ำที่สูญเสียไป นอกจากนี้ในระบบหมุนเวียนของร่างกายนั้น น้ำ 0.5 ลิตร จะถูกใช้ไปกับการเผาผลาญสารอาหารในกลุ่ม 3 โภชนาการ* ซึ่งจะเหลืออยู่เพียง 1 ลิตร หากไม่ได้รับน้ำเพิ่มจากภายนอก ก็จะไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ถ้าเราดื่มน้ำวันละ 1 ลิตร ก็เท่ากับพอดีกับความ

* กลุ่ม 3 โภชนาการ ได้แก่ 1. โปรตีน 2. ไขมัน และ 3. คาร์โบไฮเดรต

ต้องการของร่างกายหรือที่เรียกว่า Plus Minus Zero ทว่าเพื่อสุขภาพที่ดี และการกระชับสัดส่วน จึงควรดื่มเพิ่มเข้าไปอีกประมาณ 500 มิลลิลิตร ถึง 1 ลิตร หรือการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1.5-2 ลิตร จะเป็นจุดที่สมดุลที่สุดต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงส่วนประกอบของน้ำ เช่น กาแฟ ชา และเครื่องดื่มอื่นๆ ที่มีการโฆษณาว่าดีแล้วดี ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลและกาเฟอีน ช่วยขจัดเซย์น้ำที่สูญเสียไป ช่วยในการไตเอต และทำให้มีสุขภาพที่ดีแข็งแรง ก็ตามที่ ขอแนะนำว่าหากรู้สึกอยากดับกระหายแล้วละก็ การดื่มน้ำเปล่า นี่แหละถือว่าดีที่สุด

ทว่าการดื่มน้ำให้ได้นั้น 1.5-2 ลิตร ก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่ง่ายดายนัก ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอแนวคิดที่ว่า “หาเครื่องดื่มที่สวยงามน่ารักให้กับน้ำ” ด้วยการใส่เหล่าเครื่องเทศ สมุนไพร และผลไม้ ผสมลงไปใส่น้ำ สูตรน้ำดีที่ออกซ์ต่างๆ ที่เราแนะนำในหนังสือเล่มนี้ ไม่เพียงแต่ทำให้ดูสวยงาม โดดเด่นสะดุดตา ยังมากด้วยคุณสมบัติอื่นๆ อีก เช่น สารพฤกษเคมี* แร่ธาตุ วิตามินหลากหลายชนิด ที่ละลายผสมลงไปอยู่ในน้ำด้วย การดื่มน้ำในลักษณะนี้มีชื่อเรียกที่หลากหลาย เช่น น้ำหมักผลไม้ (Infused Water) หรือน้ำวิตามิน (Vitamin Water) และยังมีแพร่หลายไปทั่วโลก หนังสือเล่มนี้เน้นไปที่บทบาทของการ “ดีที่ออกซ์” หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ “การล้างสารพิษ” โดยในเล่มจะขอเรียกว่า น้ำดีที่ออกซ์ (Detox Water) ซึ่งน้ำดีที่ออกซ์นี้เป็นอะไรที่ดูน่าตื่นเต้น แปลกใหม่ เป็นความน่ายินดีที่สามารถสร้างน้ำที่ทั้งดีต่อสุขภาพ มีรสชาติที่แสนอร่อย และยังดื่มได้ง่ายให้เกิดขึ้นมา



ซิโอะ ไชโตะ

* สารเคมีตามธรรมชาติที่พบในพืช เป็นสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ (บางครั้งจะเรียกกันว่า ไฟโตนิวเทรียนต์ หรือสารอาหารจากพืช) มีหน้าที่ให้สีสัน รสชาติ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

สูตรน้ำดีท็อกซ์

ขั้นตอนเบื้องต้น สำหรับการลงมือทำ



1. ล้างมือให้สะอาด และต้มโกเพื่อฆ่าเชื้อ

- ต้มภาชนะที่ต้องใช้เพื่อฆ่าเชื้อ
- ล้างมือด้วยสบู่ ทั้งฝ่ามือและง่ามนิ้ว
- พยายามเลือกใช้ภาชนะที่เป็นเครื่องปั้น แก้ว เครื่องเคลือบ และหลีกเลี่ยงภาชนะที่เป็นโลหะและพลาสติก เนื่องจากโลหะและพลาสติกบางชนิดสามารถละลายออกมาผสมกับน้ำได้

2. ใส่ผลไม้ที่หั่นลงไป

- เริ่มต้นจากล้างผลไม้ที่ชื่นชอบ หั่นให้มีขนาดที่เหมาะสม (แยกชิ้นส่วนเล็กๆ ออกมา)
- สมุนไพร ให้ฉีกตามขนาดที่เหมาะสม ล้างน้ำด้วยการถูเบาๆ
- ใส่เครื่องเทศตามลงไป
- พยายามล้างสมุนไพรและผลไม้ให้สะอาดเพื่อไม่ให้มีสารเคมีตกค้าง พยายามเลือกของที่สดใหม่ตามฤดูกาลเพื่อให้ได้ผลผลิตที่ปลอดสารพิษ หรือเลือกของที่ปลูกด้วยเกษตรอินทรีย์ (สำหรับขั้นตอนการล้างทำความสะอาดในส่วนอื่น สามารถดูได้ที่หน้า 127)

3. รินน้ำ

- แนะนำให้ใช้น้ำที่มาจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นน้ำแร่หรือน้ำกรองบริสุทธิ์ และรินน้ำลงไปประมาณ 8-9 ส่วน

เกณฑ์ ปริมาณ

กรณีเลือกใช้โกที่มีความจุ 500 มิลลิลิตร ให้หั่นผลไม้ 50-100 กรัม ใส่ลงไป และรินน้ำลงไปประมาณ 8-9 ส่วน (อย่าใส่หลายชนิดเกินไป จะทำให้มีรสจัดและดื่มยาก)



4. นำไปแช่ตู้เย็น

- เพื่อตั้งรสชาติของน้ำ ให้ปิดฝาภาชนะและแช่ตู้เย็นทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

==== หลักสำคัญ =====

- ปรับรสชาติให้เข้มข้นหรืออ่อนด้วยการบีบมะนาวลงไป
- การปรุงรสชาติสามารถทำได้ด้วยการค่อยๆ เพิ่มวัตถุดิบทีละส่วน อาจค่อยๆ ทำเพิ่ม 2-3 ครั้ง จนกว่าจะได้รสชาติที่ลงตัว
- ถ้าต้องการคงรสชาติที่ดีไว้ให้แช่ทิ้งไว้ในตู้เย็นประมาณ 2 วัน
- กรณีไม่ได้แช่เย็น ให้วางไว้ในระดับอุณหภูมิห้อง และดื่มให้หมดภายในครึ่งวัน (เพราะในอุณหภูมิปกติ แบคทีเรียและเชื้อโรคจะขยายพันธุ์ได้ดี จึงควรรีบดื่มให้หมด)

หมายเหตุ : เนื้อหาอื่นๆ และคุณค่าทางอาหาร ได้มีการอ้างอิงข้อมูลต่างๆ ไว้ในท้ายเล่ม ในด้านของคุณค่าทางอาหารและประสิทธิภาพอาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานที่เพาะปลูกและฤดูกาล

สารบัญ

สูตรเพิ่มอีกหนึ่ง

18 เติมนม

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดอาการบวม
ลดกรด อาหารไม่ย่อย แก้อ่อนเพลีย เสริมภูมิคุ้มกัน
ลดคอเลสเตอรอล แก้ไมเกรน

24 เติมน้ำมัน

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดอาการบวม แก้อ่อนเพลีย

30 เติมน้ำตาล

39 พิวสวัยใสด้วย "สตอร์วเบอร์รี่"

บำรุงผิว แก้อ่อนเพลีย เสริมภูมิคุ้มกัน

57 สดชื่นด้วย "ส้ม"

แก้ท้องผูก ลดอาการบวม
แก้อ่อนเพลีย เสริมภูมิคุ้มกัน
ลดคอเลสเตอรอล



69 ล้างพิษด้วย "แตงโม"

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดอาการบวม
เสริมภูมิคุ้มกัน ลดคอเลสเตอรอล

80 คอลัมน์ 01 ข้อสำคัญของการดื่มน้ำดีคือ

83 ชุ่มฉ่ำกับ "เมลอน"

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดกรด อาหารไม่ย่อย

91 เริ่มต้นวันเบาๆ กับ "สับปะรด"

บำรุงผิว ลดกรด อาหารไม่ย่อย

แก้อ่อนเพลีย แก้เมาค้าง

99 ลดความดันด้วย "กีวี"

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดอาการบวม

ลดกรด อาหารไม่ย่อย แก้อ่อนเพลีย

เสริมภูมิคุ้มกัน ลดคอเลสเตอรอล

แก้อาการหนาวสั่น

105 ชะลอวัยด้วย "องุ่น"

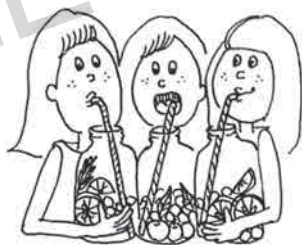
บำรุงผิว แก้อาการหนาวสั่น

113 สุขภาพดีด้วย "แอปเปิล"

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดอาการบวม

เสริมภูมิคุ้มกัน ลดคอเลสเตอรอล

118 คอลัมน์ 02 ว่าด้วยเครื่องเทศและสมุนไพร



สูตรน้ำดีก็ออกซในหนังสือเล่มนี้

สูตรต่างๆ ในเล่ม ไม่ได้ระบุชี้ชัดถึงส่วนผสมที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความชื่นชอบในรสชาติของแต่ละบุคคล การใส่ส่วนผสมและรสชาติ สามารถเลือกได้ตามความชื่นชอบ ทว่าการเติมเลมอน (มะนาวฝรัง) และไลม์ (มะนาว) มากจนเกินไปจะทำให้รสชาติของผลไม้โดนกลบหายไป ดังนั้นจึงควรใส่แต่เพียงเล็กน้อย

121 เสริมแร่ธาตุด้วย "แก้วมังกร"

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดอาการบวม เພພລາຍໄຍມັນ

125 หุ่นสวยด้วย "ราสพ์เบอร์รี่"

บำรุงผิว เພພລາຍໄຍມັນ

131 ลดริ้วรอยด้วย "บลูเบอร์รี่"

บำรุงผิว แก้อาการหนาวสั่น

137 คลายความอ่อนล้าด้วย "ส้มโอ"

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดอาการบวม เພພລາຍໄຍມັນ
ลดกรด อาหารไม่ย่อย แก้อ่อนเพลีย เสริมภูมิคุ้มกัน
ลดคอเลสเตอรอล

143 คอลัมน์ 03 ปฐมนิเทศชาติให้ไม่จำเจ

145 บำรุงเลือดด้วย "มะม่วง"

บำรุงผิว แก้อ่อนเพลีย เสริมภูมิคุ้มกัน
แก้อาการหนาวสั่น

155 พลังงานความเปรี้ยวจาก
เลมอน + ไลม์

160 Arrange Recipe
จัดการกับส่วนที่เหลือ

151 ต้านมะเร็งด้วย "ลูกพีช"

บำรุงผิว แก้ท้องผูก แก้อ่อนเพลีย
เสริมภูมิคุ้มกัน ลดคอเลสเตอรอล

164 บทส่งท้าย

167 เกี่ยวกับฟู้ดเชียน



ไอคอนแสดงผลลัพธ์ 10 ประเภท

ตัดสินใจเลือกส่วนผสมของผลไม้ และผลลัพธ์ที่ดีต่อร่างกาย โดยเลือกจากไอคอน 10 ประเภท ที่มีอยู่ในบรรดาผลไม้ต่างๆ

บำรุงผิว

บำรุงผิวให้ขาวกระจ่างใส

แก้ไอหวัด

ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดความเหนื่อย เมื่อยล้า

แก้ท้องผูก

ช่วยระบบขับถ่าย แก้ท้องผูก

เสริมภูมิคุ้มกัน

เสริมภูมิคุ้มกันโรคและความต้านทานให้กับร่างกาย

ลดอาการบวม

ลดอาการบวม บวมหน้าตามร่างกาย

ลดคอเลสเตอรอล

ช่วยขจัดและลดคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย

เเพพลาวยไขมัน

ช่วยในการเผาผลาญไขมันของร่างกายให้สูงขึ้น

แก้เมาก้าง

ช่วยให้ร่างกายสดชื่น หลีกเลี่ยงอาการเมาก้าง

ลดกรด อาหารไม่ย่อย

ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

แก้อาการหนาวสั่น

ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น แก้อาการหนาวสั่น เหน็บชา

นอกจากนี้ยังมีผลลัพธ์อีกหลากหลาย ซึ่งสามารถดูได้จากเอกสารอ้างอิงท้ายเล่ม



SAMPLE

SAMPLE



SAMPLE

Plus One Recipe

[สูตร เพิ่มอีกหนึ่ง]



สิ่งสำคัญที่สุดก็คือการทำให้เครื่องดื่มที่ออกชนั้นสามารถดื่มได้โดยมีรสชาติที่ดี ปรับแต่งรสชาติของผลไม้ที่ชอบด้วยการเติมรสชาติอีกหนึ่งรสชาติ เช่น เลมอน* ไลม์** หรือมินต์ เพียงเท่านั้น ก็ได้เครื่องดื่มน้ำดีที่ออกซ์แสนสดชื่น

SAMPLE

* มะนาวฝรั่ง ผลคล้ายลูกรักบี้ มีสีเหลืองสด รสชาติเปรี้ยวละมุน นิยมนำมาปรุงอาหารและทำขนม

** มะนาว ผลกลมแบนมีสีเขียวจัด รสชาติเปรี้ยวแหลม นิยมนำมาปรุงอาหารไทย

เลมอน

อุดมไปด้วยวิตามินซีและกรดซิตริก มีส่วนช่วยในการผ่อนคลายความเมื่อยล้า และช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ทำให้เครื่องดื่มมีรสชาติที่อร่อย ดื่มง่าย ซึ่งการเติมเลมอนลงในน้ำถือเป็นการเพิ่มความเปรี้ยวและความสดชื่นลงไปอีกด้วย นอกจากนี้เปลือกเลมอนยังอุดมไปด้วยกลิ่นที่หอม เลมอนที่นำเข้าจากต่างประเทศหรือซื้อมาจากซูเปอร์มาร์เก็ตควรล้างให้สะอาดเพื่อป้องกันเชื้อราที่อาจเกิดขึ้น แต่เพื่อความปลอดภัยให้เลือกใช้ผลผลิตภายในประเทศ

ไลม์

เป็นผลไม้เพื่อความผ่อนคลาย มีกลิ่น รสชาติ และความสดชื่นเหมือนกับเลมอน อุดมไปด้วยโฟเลต กรดซิตริก และวิตามินซีสูง เป็นผลไม้ที่ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้า และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สำหรับสินค้านำเข้าควรล้างทำความสะอาดให้ดี เพื่อป้องกันเชื้อราที่จะเกิดขึ้นได้เหมือนกับเลมอน ทางที่ดีควรเลือกใช้ผลผลิตในประเทศ

SAMPLE



SAMPLE

Plus Lemon

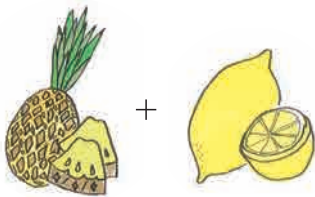
[เติมเลมอน]

บำรุงผิว แก้ท้องผูก ลดอาการบวม

ลดกรด อาหารไม่ย่อย แก้อ่อนเพลีย เสริมภูมิคุ้มกัน

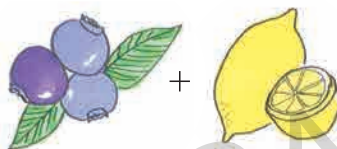
ลดคอเลสเตอรอล แก้เมาค้าง



01 Pineapple : Lemon [P.20]

สับปะรด + เลมอน

แกนสับปะรดเป็นส่วนที่รวบรวมกลิ่นอายของฤดูร้อนไว้ และเพื่อให้ได้ความหวานของสับปะรด ให้ใช้ส่วนล่างของผล เนื่องจากเป็นส่วนที่เก็บกักความหวานเอาไว้มากที่สุด (ส่วนอื่นก็สามารถใช้ได้เช่นกัน แต่ส่วนล่างของผลจะหวานที่สุด)

02 Blueberry : Lemon [P.20]

บลูเบอร์รี่ + เลมอน

กรณีที่ต้องการให้มีรสชาติมากขึ้น ก่อนนำบลูเบอร์รี่ไปแช่ตู้เย็น ให้นำผลมาบีบเบาๆ สักเล็กน้อย เราจะสามารถสัมผัสกลิ่นหอมและความหวานของบลูเบอร์รี่ได้ และเรายังสามารถเติมสมุนไพร เช่น โรสแมรี่หรือมินต์ เพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่น

SAMPLE



SAMPLE