

มาเริ่มต้นลดน้ำหนัก ยกระดับพลังงาน ชำระจิตใจ และฟื้นฟูสุขภาพโดยรวมของคุณกันเถอะ

ล้างสารพิษด้วย กรีนสมูทตี้



เดอะ สมูทตีฟิกส์

เพิ่มพลังงาน ลดน้ำหนัก และรู้สึกกระปรี้กระเปร่ากับสมูทตีทุกวัน

สารบัญ

| | |
|---|-----------|
| บทที่ 1 สมูทตีดีต่อสุขภาพอย่างไร | 3 |
| สารอาหารกับร่างกายของเรา | 4 |
| ปัญหาของอาหารยุคใหม่ | 5 |
| การขาดแคลลอรี่ทำลายสุขภาพได้อย่างไร | 6 |
| ทำไมสมูทตีจึงกลายเป็นคำตอบ | 6 |
| เมื่อคุณเริ่มดื่มสมูทตีคุณจะได้รับอะไร | 7 |
| บทที่ 2 วิธีการทำสมูทตีให้ร่อยที่สุด | 9 |
| ส่วนผสมหลัก | 9 |
| ส่วนของเหลว | 10 |
| วัตถุดิบ | 11 |
| สัดส่วน | 11 |
| ลงมือปั่น | 12 |
| เคล็ดลับที่ได้จากสมูทตีของคุณ | 12 |
| สูตรลับ ขั้นตอนทรงพลังที่จะยกระดับชีวิตคุณ | 13 |
| บทที่ 3 เพิ่มสมูทตีลงไปในชีวิตประจำวันของคุณ | 15 |
| อุปกรณ์ | 16 |
| เตรียมแล้วรับ | 16 |
| สมูทตีอย่างง่าย | 17 |
| การหาซื้อสมูทตี | 17 |



บทที่ 1 สมุกดีต่อสุขภาพอย่างไร

ลองจินตนาการว่า ถ้าคุณตื่นขึ้นพร้อมกับความรู้สึกสดชื่นทุกๆ เช้า แทนที่จะมีอาการปวดหัวหรือสับสนไม่ขึ้นเพราะคุณยังเหนื่อยอยู่ คุณอยากลุกจากเตียง ด้วยพลังชีวิตเปี่ยมล้นและพร้อมที่จะออกไปใช้ชีวิตประจำวัน

พลังงานนี้เพียงพอที่จะช่วยให้คุณออกกำลังกาย ช่วยให้การทำงานในออฟฟิศและในตอนเย็นถ้าร่างกายคุณยังมีพลังเหลือพอที่จะแฮก หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

แล้วคุณก็มีพอกที่จะทำงานต่างๆ เช่น ทำความสะอาดบ้าน จัดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและใช้พลังงานให้ได้ประโยชน์มากที่สุดจนถึงชั่วโมงสุดท้าย

และลองคิดว่าคุณมีรูปร่างในฝันที่คุณต้องการอยู่เสมอ: หน้าท้องแบนราบ กล้ามเป็นมัดและผิวพรรณเปล่งปลั่งและมีสุขภาพดี

อย่างที่ทราบดีว่า ไม่มีวิธีที่รวดเร็วที่จะทำให้ฝันเป็นจริงได้ แต่เราก็เป็นเป้าหมายที่ดีมากๆ อันที่จริงคุณแค่ทำอะไรง่ายๆ สักสองสามอย่าง คุณก็เข้าใกล้ความสำเร็จนั้นได้อย่างรวดเร็ว

หนึ่งในนั้น ก็แค่เริ่มดื่มสมุกดีวันละ 1 แก้ว ทุกวัน

เป็นเรื่องจริงรีเปลา่ ที่สมุกดี 1 แก้ว เครื่องดื่มที่บำรุงสุขภาพ จะช่วยปรับอารมณ์ รูปร่าง และให้พลังงาน

คำตอบคือจริง- และยังมีอีกมากมายเช่นกัน ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้เรียนรู้ว่าสมมุติสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้อย่างไร และคุณจะพบสูตรสมมุติต่างๆ ที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน ลดความเครียด ปรับปรุงสมรรถภาพทางกีฬา สร้างกล้ามเนื้อ ต่อสู้กับมะเร็ง และอีกมากมาย

มาลองดูว่าเราจะเริ่มต้นกันอย่างไร

สารอาหารกับร่างกายของเรา

สมมุติที่เป็นน้ำปั่นที่มีการผสมผสานผลไม้และผักต่างๆ คุณเพียงหยิบผลไม้สักอย่างสองอย่างใส่ลงในเครื่องปั่นแล้วกดปุ่ม “ปั่น” สมมุติของคุณก็พร้อมดื่ม มันเป็นกระบวนการง่ายๆ และมันไม่ใช่แค่เครื่องดื่มที่มีรสชาติที่น่าทึ่ง แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย

คำสำคัญคือ: โภชนาการ

สิ่งที่สำคัญมากสำหรับพวกเราทุกคน คือ เราควรกินอาหารประเภทให้พลังงานสูง

กล่าวคือเราไม่ควรมองว่าอาหารของเราเป็นแค่แหล่งพลังงาน - อาหารควรเป็นแหล่งวัตถุดิบที่มีประสิทธิภาพและให้สุขภาพที่ดีขึ้น คำโบราณว่าไว้ “กินอย่างไร เราก็ได้อย่างนั้น” เป็นจริงตามความหมาย

กล้ามเนื้อ กระดูก ฮอริโมน เซลล์สมอง ระบบภูมิคุ้มกัน

และเอนไซม์ย่อยอาหารของคุณล้วนสร้างมาจากสารอาหารในอาหารของคุณ และสารอาหารจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญมาก

เมื่อคุณกินผลไม้ เนื้อสัตว์ หรือผัก ร่างกายของคุณย่อยอาหารเหล่านั้น เพื่อใช้ส่วนประกอบของพวกมันทำงานหลายๆ อย่างในระบบร่างกายของคุณ

สิ่งเหล่านี้ช่วยให้คุณเจริญเติบโต มีพัฒนาการ ต่อสู้กับความเจ็บป่วย และทำงานได้ดีที่สุด

และไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่ร่างกายต้องการผักผลไม้และส่วนผสมอื่นๆ เพื่อการเจริญเติบโต

สุดท้าย สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่เราวิวัฒนาการกินอาหาร ไม่ใช่ชีววิทยาของร่างกายบังคับให้เราหาอาหารเหล่านี้ - อาหารมีอยู่ตามธรรมชาติ ดังนั้นชีววิทยาของร่างกายปรับตัวเราเพื่อความอยู่รอด เราต้องการส่วนประกอบของสารอาหารเหล่านี้เพื่อการเจริญเติบโต หากปราศจากพวกมัน

เราจะเริ่มเห็นสัญญาณของสุขภาพไม่ดี เช่น อาการนอนหลับยาก ผมหงอกง่าย เล็บและกระดูกเปราะบาง และความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง

ดวงตาของเราไม่ส่องประกายอย่างที่ควร และเราสูญเสียการสปริงตัวเวลาขำทำเิน

เราสูญเสียฮอริโมนจากการทำงานผิดพลาด ในที่สุดเราก็เริ่มเจอความเจ็บป่วยที่รุนแรงและเขื่อนไขอื่นๆ ก็เกิดขึ้นอย่างช้าๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

นี่ไม่ใช่สถานการณ์ที่ยากจะคิด หรือมีเพียงคนโชคร้ายบางคนเท่านั้นที่ได้พบ ...แต่นี่คือเรื่องปกติ

คุณรู้หรือไม่ว่าโรคและความเจ็บป่วยทั้งหลายที่ส่งผลกระทบต่อเวลาเราชราลงนั้นเป็นเรื่องจริง เป็นความเสื่อมที่หลีกเลี่ยงได้ยาก

ร่างกายของคุณสร้างมาให้อยู่กับคุณ และคุณต้องใช้งานไปตลอดชีวิต ในทางทฤษฎีแล้วคุณควรมีสภาพที่แข็งแรง มีชีวิตชีวา และใช้งานได้ดีจนกว่าคุณพร้อมจะพักผ่อนระยะยาว

แต่การขาดสารอาหารทำทุกปัญหาค่อย ๆ คืบคลานเข้ามาเร็วขึ้น เริ่มจากโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคไขข้อ โรคสมองเสื่อม

อาการเหล่านี้แม้จะไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ทั้งหมด แต่หลายๆ กรณีเราทำได้ แล้วปัญหาของอาหารสมัยใหม่คืออะไร

ปัญหาของอาหารยุคใหม่

ปัญหาใหญ่ของการกินสมัยนี้ คือ เราบริโภคอาหารแปรรูปมากเกินไปจนจำเป็น

อาหารแปรรูปคืออะไร อธิบายง่ายๆ มันคืออาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป จัดสรรให้มีลักษณะละม้ายคล้ายคลึงกับส่วนผสมดั้งเดิมเล็กน้อย ยกตัวอย่างเช่น ขนมปังโรลไส้กรอก

คุณคงนึกภาพว่าจะต้องเป็นแป้งขนมปังมาพร้อมกับเนื้อสัตว์สักอย่าง

ขนมปังก็จะทำมาจากแป้ง ไข่ สุดท้ายคือไส้กรอกที่น่าจะมาจากเนื้อสัตว์แท้ๆ อุดมไปด้วยกรดอะมิโนและแร่ธาตุ จริงมั๊ย ไม่จริง! นั่นเป็นส่วนมากมาจากเนื้อที่เหลือๆ จากแหล่งต่างๆ หลากหลายที่ แล้วนำมาคลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกันใหม่

นั่นหมายถึง คุณจะได้รับทั้งกระดูกอ่อนและชิ้นส่วนของเนื้อสัตว์ที่เหลือจากการรับประทานในรูปแบบอื่นๆ มาแล้ว

จากนั้น ไส้กรอกเนื้อก็จะจำเป็นต้องใส่น้ำตาล เกลือ และโซเดียม เข้าไปอีกเป็นจำนวนมาก เพื่อช่วยยืดอายุของไส้กรอกและทำให้สีของมันดูน่ารับประทาน แล้วผักและผลไม้ที่คุณทานกับชีเรียล หรือที่ไล่น้ำอาหารเข้าของคุณล่ะ

ไม่เช่นกัน แล้วพวกผลไม้เหล่านี้ก็ไม่เข้าท่า เพราะกระบวนการ “แช่แข็ง”

นั่นหมายความว่า พวกมันต้องถูกเก็บอยู่ภายใต้ระบบสุญญากาศและอุณหภูมิต่ำกว่าจุดเยือกแข็ง

อุณหภูมิที่ต่ำนั้นแช่แข็งความชื้นจนถึงจุดที่มันกลายเป็นเกล็ดน้ำแข็งเล็กๆ และความดันต่ำจะบังคับให้ความชื้นเหล่านี้ให้ระเหิดหายออกจากผลไม้

แล้วคุณคิดว่ากระบวนการนี้จะไม่รื้อเอาสารอาหารที่สำคัญออกจากผลไม้ไปด้วยรึ นอกจากนี่ เวลาคุณบริโภคอาหารที่มีวิตามินซี คุณต้องอาศัยความชื้นเพื่อดูดซับมัน เพราะวิตามินซีเป็น “วิตามินที่ละลายน้ำได้” และร่างกายจะใช้งานวิตามินชนิดนี้ไม่ได้ถ้ามันมีไม่มากพอ

แล้วก็ยังเป็นอีกครั้งที่ผลไม้ต่างๆ มีการเติมน้ำตาลและสารปรุงแต่งอื่น ๆ เข้าไป เพื่อให้มันดูมีสีสันและยังรับประทานได้

อย่างพวกขนมขบเคี้ยวหรือช็อคโกแลต ก็แทบจะไม่มีสารอาหารใดๆ ที่ร่างกายสามารถนำมาใช้งานได้เลย

การขาดแคลอรีทำลายสุขภาพได้อย่างไร

ทั้งหมดนี้แปลว่า คุณกำลังรับประทานอาหารที่ไม่มีแคลอรี

พลังงานว่างเปล่า คือ อาหารเช่น ขนมปังไส้กรอก อาหารเซาซีเรียสที่ไม่ดีต่อสุขภาพ อาหารสำเร็จรูปที่มีแคลอรีมากๆ แต่สารอาหารน้อย

คุณแค่กำลังเพิ่มน้ำตาลในเลือดให้ตัวเอง แต่ไม่ได้บำรุงร่างกายอย่างแท้จริง

อีกอย่าง พลังงานว่างเปล่า เหล่านี้อยู่ในรูปของคาร์โบไฮเดรตต่างๆ ไป เพราะว่ามันไม่มี สารอาหาร “จริงๆ” อยู่ในนั้น เมื่อกระเพาะอาหารย่อยเร็วเกินไปจึงส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงขึ้น

สิ่งนี้ให้พลังงานสูงแต่ระยะสั้น และหมดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้คุณหิวอาหารจริงๆ

ยิ่งไปกว่านั้น คุณจะขาดสารอาหาร ไม่ได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่คุณต้องการ

และที่แย่กว่านั้น การขาดสารอาหารเหล่านี้นำไปสู่การเกิดโรคและมีอาการที่ร้ายแรงขึ้น

การไม่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมจากอาหารเป็นสาเหตุของพฤติกรรมทานจุบจิบและเพิ่มน้ำหนักตัว

ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการดูดซับพลังงานจากน้ำตาลในเลือดเร็วเกินไป และบางส่วนมาจากเหตุที่ร่างกายของคุณกำลังต้องการสารอาหารที่จำเป็น

หากคุณได้รับวิตามินซีไม่เพียงพอ ร่างกายของคุณเรียกร้องต้องการอะไรที่หวานๆ

ร่างกายกำลังจะบอกว่า คุณต้องการส้มหรือแอปเปิ้ล แต่การตอบสนองแบบพิสดาร มาหลายปีเลยทำให้คุณตีความหมายไปว่า คุณต้องการช็อกโกแลตสักแท่งแทน

เมื่อก่อนคุณจะพบว่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างง่ายดายและคุณต้องเข็นร่างกายตนเองอย่างช้าๆ ไปมา ๆ ตลอดทั้งวันเหมือนขอมบี้ในหนัง

หากคุณรับประทานอาหารเช้าเพื่อให้พลังงานและลืมไปว่ามันควรให้ประโยชน์อย่างแท้จริง นั่นคือเมื่อร่างกายของคุณเริ่มอ่อนแอลง

ทำไมสมูทตี้จึงกลายเป็นคำตอบ

ทำไมสมูทตี้จึงเป็นคำตอบ

ง่ายๆ: เพราะผัก ผลไม้มีสารอาหารรองที่ร่างกายต้องการในปริมาณสูง

ผักและผลไม้ยังให้สารอาหารรองนี้ในลักษณะที่ร่างกายดูดซับได้ง่าย ดังนั้นเมื่อเราดื่มสมูทตี้เราจะ “ได้” สิ่งยอดเยี่ยมที่จะช่วยเพิ่มพลังให้เราตลอดทั้งวัน

อันที่จริงก็มีตัวเลือกอื่นๆ หนึ่งในคือลองรับประทานผลไม้และผักที่เตรียมเองที่บ้านร่วมกับมื้ออาหารของคุณ นี่จะช่วยให้คุณได้สารอาหารที่เหมือนกันได้แน่นอน แต่ถ้าพูดกันตรงๆ เป็นงานหนักพอสมควรและบางคนก็ทำไม่ได้

คุณควรซื้อสัตย์กับตัวเอง

คุณจะต้องใจทำอาหารเย็นโดยเริ่มจากศูนย์ทุกเย็นจริงรีเปลา หรือคุณก็จะกินผลไม้ห่าอย่างต่อวันเช่นกันได้มัย

คุณรับทราบแล้วว่า "ผลไม้และผักห่าอย่างทุกวัน" เป็นเหมือนกฎหลักขั้นสุด

ความจริงก็คือเราต้องการสารอาหารมากกว่าที่มีอยู่ในผักและผลไม้ห่าชนิดที่สำคัญ คือ เราต้องทราบว่าสิ่งที่เรากำลังรับประทานนั้นมีอะไรมากกว่าจำนวนเท่าใด

การรับประทาน ทีวี อะโวคาโด มะม่วง บลูเบอร์รี่ และกล้วย เราจะได้ผลลัพธ์ที่แตกต่างไปกว่าการ

รับประทานแอปเปิล 5 ลูก หรือพวกผักผลไม้อื่นๆ

และนี่ยังไม่ได้รวมถึงข้อหรือกินอาหารสำเร็จรูปที่อ้างว่ามี

“ผลไม้หนึ่งในห่าอย่างของคุณต่อวัน” เลย ความจริงก็คือว่า พวกมันไม่ได้มีเส้นใยอาหารชนิดเดียวกับที่เราได้รับจากผลไม้สดๆ ยิ่งทำให้ข้อความที่ว่า “มีเส้นใยครบถ้วน” ไม่มีความหมายมากขึ้นไปอีก

เรานำเสนอสมุกดี ซึ่งเป็นวิธีที่สะดวก ที่คุณจะได้ “ช่วย” ร่างกายให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุได้อย่างมาก และทางเลือกชั้นดีที่ช่วยให้คุณต่อสู้กับผลทางลบของอาหารสมัยใหม่

สมุกดียังช่วยให้คุณสร้างสรรคมากขึ้นโดยไม่ต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงในการปอกเปลือกหรือหั่นผลไม้อีกด้วย อีกทางเลือกหนึ่งที่คุณคิดไว้ในใจ คือ การเสริมวิตามินและแร่ธาตุตามที่ร่างกายต้องการ

แม้ว่าจะเป็นตัวเลือกที่ดี แต่คุณควรตระหนักถึงความจริงที่ว่า การเสริมอาหารนั้นมีประสิทธิภาพ ไม่เท่ากับการได้รับแร่ธาตุและสารอาหารตามธรรมชาติ

เราขอย้ำว่านี่คือสิ่งที่มาพร้อมกับวิวัฒนาการของเรา และเป็นวิธีที่ร่างกายถูกออกแบบมาให้ใช้สารอาหารเหล่านี้เพื่อยังชีพ

ยกตัวอย่างเช่น วิตามินบางชนิด ต้องการไขมันเพื่อการดูดซึมได้ดีที่สุดในขณะที่วิตามินอื่น ๆ ดูดซึมได้ดีกว่าด้วยน้ำ

วิตามินบางชนิดร่างกายสามารถดูดซึมได้ทันที ในขณะที่บางอย่างต้องใช้เวลาย่อยนานกว่า

วิตามินและแร่ธาตุบางชนิดสามารถทำงานได้ดีที่สุดเมื่อได้รับพร้อมกัน

เมื่อเรากินอาหารเสริม ส่วนใหญ่ไม่ได้คำนึงถึงเงื่อนไขเหล่านี้อย่างเต็มที่ ผลลัพธ์ก็คือ คุณประโยชน์ดีๆ

ก็จะสูญหายไปพร้อมกับการขับถ่ายของเรา

เพราะผัก ผลไม้ วิตามินและแร่ธาตุนั้นมีอยู่ในรูปแบบ “ชีวประสิทธิผล” คือ ปริมาณสารจริงๆ ที่สามารถเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตซึ่งร่างกายสามารถใช้งานได้ดีกว่ามาก

เมื่อคุณเริ่มดื่มสมุกดีที่คุณจะได้รับอะไร

เมื่อคุณเริ่มดื่มสมุกดีเป็นประจำ คุณจะได้อะไร

ตามที่เรานำเสนอไปในตอนแรกของบทนี้ คุณน่าจะเริ่มเห็นความมีกำลังวังชาเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก คนที่มีพลังชีวิตดีๆ

ส่วนใหญ่ที่เรารู้จัก ทุกคนมีแรงพลักดัน มุ่งความสนใจไปกับการทำให้บรรลุเป้าหมายและได้รับสิ่งที่ตนต้องการ

คือคนที่ดื่มสมุกดีเป็นประจำ

คุณจะรู้สึกดีขึ้นมากมายในหลายๆ ด้าน

คุณจะพบว่า ผิว ผม และเล็บของคุณดูดีขึ้น คุณจะพบว่าดวงตาของคุณสดใสขึ้น และคนจะทักว่า “คุณดูเปล่งปลั่ง มีสุขภาพดี”

คุณจะรู้สึกแข็งแรงขึ้นด้วย คุณจะนอนหลับสนิทกว่าเดิม บ่อยน้อยลงและพบว่าแทบจะไม่มีอาการขบเคี้ยวเลยตลอดทั้งวัน

น้ำหนักตัวของคุณจะลดลง ซึ่งต้องขอบคุณเพราะส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับประทานอาหารน้อยลง (เป็นผลข้างเคียงที่ดีจากความต้องการอาหารและความหิวที่ลดลง)

และอีกส่วนหนึ่งมาจากอัตราการเผาผลาญของร่างกายที่เพิ่มขึ้นซึ่งช่วยให้คุณเผาผลาญไขมันไปด้วยในตัว
สิ่งที่ดีที่สุด คือ คุณจะได้เสริมสร้างร่างกายและปรับปรุงสุขภาพในระยะยาวของคุณ ลดโอกาสที่จะเป็นมะเร็ง โรคอัลไซเมอร์ โรคหัวใจ หรืออาการป่วยอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วน

มันไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจเลย

แล้วมันก็ไม่ใช่อาหารเสริมของมนุษย์ต่างดาวที่เพิ่มพลังให้ร่างกายของคุณมากจนเกินไป

แต่นี่คือสิ่งที่คุณต้องรับรู้

คือสิ่งที่เรารู้สึกอยู่ตลอดเวลา



บทที่ 2 วิธีการทำสมูทตี้ให้อร่อยที่สุด

เราไม่มีสูตรอร่อยใดๆ ที่ให้คุณเริ่มต้นปั่นสมูทตี้หรอก และนั่นก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่ เราเริ่มต้นด้วยส่วนผสมพื้นฐานของสมูทตี้

เพราะจริงๆ แล้ว คุณไม่จำเป็นต้องมีสูตร

ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เพียงลองใส่ผลไม้หลายๆ อย่าง หรือจะเป็นผักหลากหลาย และเพิ่มลดอัตราส่วนตามที่ใจคุณชอบ

บทอื่นๆ ในหนังสือเล่มนี้ มีคำแนะนำที่เกี่ยวกับประโยชน์หลากหลายของผักและผลไม้ รวมถึงประโยชน์ของสารอาหารต่าง ๆ ที่มีต่อสุขภาพ – ซึ่งสามารถใช้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีได้

แม้ความคิดสร้างสรรค์ คุณก็ยังจำเป็นต้องคำนึงถึงและรู้จักพื้นฐานเมื่อต้องนำไปใช้กับส่วนผสมสมูทตี้ของคุณ

เพื่อให้เครื่องดื่ม สมูทตี้ของคุณ ได้รสชาติละมุนละไม และไม่น่าเบื่อ

ส่วนผสมหลัก

สิ่งแรกที่ต้องทำ คือเลือกผักและผลไม้ที่คุณต้องการสำหรับสมูทตี้

อย่างที่บอกไว้ คุณควรเลือกผักและผลไม้ตามชอบ ที่ให้สารอาหารที่คุณต้องการ

คุณมุ่งเป้าไปที่การสร้างสมดุลอย่างแท้จริง แต่คำถามคือเป้าหมายหลักของคุณคือ สมูทตี้ช่วยเผาผลาญไขมันโดยใช้หรือไม่ แล้วสมูทตี้ที่ให้พลังงานล่ะ หรือว่า สมูทตี้ที่อุดมไปด้วยเส้นใย

ปริมาณน้ำตาลและความเป็นกรดก็น่าคิดด้วย บางอย่างเช่น กล้วยหรืออะโวคาโดจะมีน้ำตาลน้อยกว่าส้มหรือมะม่วง

หากมีส่วนผสมของผลไม้หนึ่งหรือสองอย่างที่หวานมากๆ ลองเพิ่มส่วนผสมที่หวานน้อยกว่า แล้วลองปรับรสชาติให้กลมกล่อม

สิ่งนี้สำคัญมาก เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นอัตราส่วนที่ถูกต้องและเราจะทราบได้ดังต่อไปนี้

ส่วนของเหลว

สิ่งแรกที่คุณต้องใส่ในเครื่องปั่นก่อนจะทำสมูทตี้คือ ของเหลวต่างๆ

คือแน่นอนมันจะไม่เหลวเป็นซูปแต่จะช่วยให้คุณรักษาความเป็นเครื่องดื่มไว้ได้

ที่สำคัญคุณต้องคำนึงถึงปริมาณที่คุณต้องการและชนิดของของเหลวที่คุณจะใช้

ส่วนมากเราเลือกที่จะใส่น้ำเปล่าในสมูทตี้ บางครั้งเราก็ใส่นมบ้างเป็นธรรมดา (ซึ่งนมก็เต็มไปด้วยสารอาหารในตัวเอง) หรือใช้น้ำผลไม้ ตามปกติจะใช้ 1 ถึง 2 ถ้วยสำหรับสมูทตี้หนึ่งแก้วต่อคน

โปรดสังเกตว่า สมูทตี้ของคุณจะเข้มข้นแค่ไหนขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณใส่เป็นอย่างมาก

หากคุณต้องการให้เครื่องดื่มที่มีน้ำมากหน่อย ๆ ให้เติมน้ำหรือน้ำผลไม้เพิ่มอีกก็ได้

หากคุณต้องการให้เนื้อสมูทตี้เหนียวขึ้น คุณอาจจะเลือกเติม อะไรที่ข้นๆ เหนียวๆ ขึ้นมาอีกนิดเช่น นม หรือ โยเกิร์ต

ไม่ว่าคุณจะชอบดื่มแบบน้ำเยอะๆ หรือเนื้อข้นๆ ขึ้นอยู่กับความชอบของคุณ และอาจแตกต่างกันไปตามสูตรผสมและจุดประสงค์ของการดื่มสมูทตี้

ของเหลวธรรมดาๆ ที่คุณสามารถใช้สำหรับสมูทตี้แสนอร่อย ได้แก่ :

- ✓ น้ำเปล่า
- ✓ นมอัลมอนด์
- ✓ กะทิ
- ✓ น้ำมะพร้าว
- ✓ น้ำผลไม้ออร์แกนิก
- ✓ น้ำผลไม้คั้นสด
- ✓ คีเฟอร์
- ✓ ชา
- ✓ โยเกิร์ต

มาลองทำสมูทตี้กันเล่นๆ กันเถอะ

วัตถุดิบ

สิ่งต่อไปที่คุณต้องนึกถึง คือ เนื้อสมูทตี้ (บางทีเราเรียกว่า วัตถุดิบ)

ส่วนวัตถุดิบจะเป็นเนื้อของสมูทตี้ของคุณและทำให้น้ำนั้นมีความเหนียวละเอียด ไม่เหลวจนเกินไป

จุดประสงค์ก็คือการเลือกวัตถุดิบที่มีเนื้อแน่น หรือมีเนื้อละเอียดๆ อย่าง กล้วย มะม่วง สาลี่ ลูกพีช หรือ อะโวคาโด

โยเกิร์ตก็เป็นวัตถุดิบได้ดีเช่นเดียวกับเนยโยนัท (คล้ายๆ เนยถั่ว) เนื้อมะพร้าว เมล็ดเชียว น้ำแข็ง ผลไม้แช่แข็ง หรือแม่แต่ไอศกรีม (ถึงแม้ตัวเลือกสุดท้ายนี้จะค่อนข้างไม่ดีต่อสุขภาพเท่าไร)

วัตถุดิบที่ดีเช่น

- ✓ กล้วย
- ✓ มะม่วง
- ✓ สาลี่
- ✓ เนยถั่ว
- ✓ ผลอะโวคาโด
- ✓ โยเกิร์ต
- ✓ ผลไม้แช่แข็ง
- ✓ ลูกพีช
- ✓ แอปเปิ้ล
- ✓ ลูกพลัม
- ✓ เมล่อน

สัดส่วน

สิ่งต่อไปที่ต้องทำ คือ ใส่ผลไม้และ/หรือ พัก เพิ่มเติมในอัตราส่วนที่สำคัญ

ซึ่งคุณคงกะปริมาณไว้แล้ว ทีนี้คุณต้องเลือกใส่ในปริมาณที่คุณต้องการเพิ่มลงไป

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณกำลังทำกรีนสมูทตี้ คุณอาจจะเพิ่มผักโขม คื่นช่าย พักกาดเขียว ดอกแดนดีไลอันพักกาดหอม บร็อคโคลี่ กระหล่ำดอก ฯลฯ

สำหรับคนที่ชอบผลไม้ฉ่ำๆ คุณน่าจะชอบผลไม้อย่างเช่น เบอร์รี่ ส้ม แอปเปิ้ล และอื่นๆ

สมูทตี้ของคุณมีเนื้อผลไม้หรือพักอยู่แล้ว นี่จะเริ่มให้รสชาติที่ดีที่สุดด้วย

ตรงนี้การเลือกผลไม้ เป็นการเลือกที่ให้เข้ากับเนื้อสมูทตี้ที่คุณต้องการ และคุณสามารถเลือกจากผลไม้ที่เข้ากับของหวานในจานเสิร์ฟของคุณ ตัวอย่างเช่น ถ้ารสชาติของเบอร์รี่กับโยเกิร์ตเข้ากันได้ดี คุณก็สามารถเพิ่มผลเบอร์รี่ผสมลงไปกับเนื้อโยเกิร์ตได้

นี่สามารถให้สารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก โดยโยเกิร์ตเองก็จะช่วยให้ระบบย่อยของคุณได้รับประโยชน์ไปด้วย (ซึ่งจะอธิบายเรื่องนี้ในบทต่อไป)

และอย่างสตรอเบอร์รี่ก็เข้ากันดีกับกล้วย ในทำนองเดียวกัน มะม่วงกับส้มก็เป็นส่วนผสมที่ยอดเยี่ยมมาก

ลงมือมัน

เมื่อเสร็จแล้วใส่ผลไม้ของคุณลงในเครื่องปั่น (เอาเมล็ดออกให้หมด) แล้วปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน

สามารถเติมน้ำเปล่าเพิ่มได้ถ้าสมูทตี้ของคุณข้นเกินไป

โปรดระมัดระวังมือและปิดฝาเครื่องปั่นให้สนิทด้วย

เคล็ดลับที่ได้จากสมูทตี้ของคุณ

วิธีการนี้จะช่วยให้คุณเริ่มทดลองปั่นสมูทตี้เอง และรู้ถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ การได้รับวิตามินและ แร่ธาตุมากขึ้น

แต่ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณสามารถทำได้ เพื่อทำให้สมูทตี้ของคุณอร่อยมากขึ้น น่าสนใจขึ้น และประหยัดเวลามากขึ้น

ตกแต่งสมูทตี้ของคุณ

มีเครื่องตกแต่งมากมายที่คุณสามารถเพิ่มให้กับสมูทตี้ ให้รูปลักษณ์สะดุดตาและรสชาติน่าประทับใจมากขึ้น

ตัวอย่างเช่น คุณสามารถโรยกราโนล่า หรือถั่วสับหยาบๆ ลงบนสมูทตี้ของคุณ

อีกทั้งถัวยังเป็นตัวเลือกที่ดีถ้าคุณจะใช้ถั่วเป็นวัตถุดิบในการปั่นสมูทตี้

สารให้ความหวาน

ถ้าคุณรู้สึกว่สมูทตี้ของคุณไม่หวานพอ คุณอาจเพิ่มน้ำตาลหรือสารให้ความหวาน หรือน้ำเชื่อม

แต่ก็ไม่ใช่ความคิดที่ดีเท่าไร เพราะการเพิ่มน้ำตาลลงในสมูทตี้

เป็นการเร่งความหวานให้มากขึ้นและจะเพิ่มปริมาณน้ำตาลให้สมูทตี้ของคุณมากขึ้นไป

ในขณะเดียวกัน สารให้ความหวาน ก็ “หลอก” ร่างกาย ให้คิดว่าได้รับน้ำตาล แล้วก็กระตุ้น

การตอบสนองต่ออินซูลิน - ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกเหนื่อยและอาจไม่ดีต่อสุขภาพของเราเอง

มีสารทางเลือกบางอย่างที่คนชอบใช้ (เช่น กล้วยหวาน) แต่โดยรวมๆ แล้ว

ใช้ส่วนผสมที่มีอยู่ตามธรรมชาติของผลไม้หรือผักนั้นๆ จะดีกว่า:

เพียงเพิ่มผลไม้ที่มีรสหวานมากขึ้นอีกนิด หรือใช้น้ำผึ้ง ที่จริงแล้วน้ำผึ้งมีประโยชน์มากมาย

และหากได้รับน้ำผึ้งก่อนเข้านอนจะได้คุณค่ามาก

สรุป ขั้นตอนทรงพลังที่จะยกระดับชีวิตคุณ

เราในฐานะผู้ผลิต ทราบถึงประโยชน์ของสาหร่ายสไปรูลีน่าเป็นอย่างดี
เราจึงแนะนำให้ท่านเพิ่มสาหร่ายสไปรูลีน่าเพื่อเสริมปัจจัย...ให้สมบูรณ์ทุกแบบของคุณ

สไปรูลีน่าคืออะไร

สาหร่ายสไปรูลีน่าเป็นรูปแบบสิ่งมีชีวิตที่เก่าแก่ที่สุดของโลก อันที่จริง
สาหร่ายขนาดเล็กนี้มีส่วนในการผลิตก๊าซออกซิเจนให้กับชั้นบรรยากาศของโลกมานานนับล้านปี
และมีส่วนช่วยสร้างรูปแบบที่เป็นรากฐานของสิ่งมีชีวิต

สาหร่ายสไปรูลีน่าเป็นสาหร่ายขนาดเล็กมีลักษณะเป็นเกลียวเรียงต่อกัน

และเป็นอาหารชนิดเดียวที่องค์การนาซ่า และองค์การอวกาศยุโรปจัดให้นักบินอวกาศที่ปฏิบัติภารกิจอวกาศเป็นเวลานาน

องค์การนาซ่ารับรองว่า สาหร่าย สไปรูลีน่า 1 กรัมมีปริมาณสารอาหารเทียบเท่ากับผักและผลไม้หลากหลายชนิดในปริมาณ 1 กิโลกรัม

สาหร่ายสไปรูลีน่าประกอบด้วย

โปรตีน ประมาณ 55 ถึง 70 เปอร์เซ็นต์
อุดมไปด้วยวิตามิน เอ บี1 บี12 บี6 และ เค
เป็นอันดับหนึ่งของแหล่งคอโรฟิล
กรดอะมิโน 18 ชนิด
สารต่อต้านอนุมูลอิสระที่มากกว่าที่มีอยู่ในบลูเบอร์รี่ 8 เท่า
มีโปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์ 3 เท่า
มีเบต้าแคโรทีนมากกว่าแครอท 25 เท่า
มีแคลเซียมมากกว่านม 26 เท่า
มีธาตุเหล็ก มากกว่าตับ 4 เท่า
มีธาตุเหล็กมากกว่าผักโขม 50 เท่า
อุดมไปด้วยธาตุเหล็กมากกว่าตับสด 6 เท่า
มีโพแทสเซียมมากกว่า ที่ได้รับจากผักและผลไม้ 10 เท่า
มีโปรตีนมากกว่าไข่ไก่ถึง 6 เท่า
สไปรูลีน่าหนึ่งช้อนชามีสารต่อต้านอนุมูลอิสระมากกว่าอาหารอื่นๆ ที่มีนุษย์บริโภค

สไปรูลีน่าดีสำหรับใคร

เมื่อบริโภคปริมาณตามคำแนะนำ และมีรายงานเรื่องผลข้างเคียงเล็กน้อย
ในผู้ที่มีการพร่องเอ็นไซม์ย่อยสลายฟีนอลอะลามีนหรือโรคฟีนอลโคบูเรีย (PKU) ผู้ใช้สารกันเลือดแข็งตัว
สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคทางภูมิคุ้มกันบางราย บุคคลเหล่านี้ควรบริโภคตามคำแนะนำของแพทย์
เพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงต่อยาชนิดอื่น

ปริมาณสไปรูลิน่าที่ควรบริโภค และควรบริโภคในรูปแบบใด

ปริมาณสไปรูลิน่าแบบผงที่แนะนำคือ 3 กรัมต่อวันสำหรับคนปกติ และ 8 กรัมต่อวัน สำหรับนักกีฬา
ปริมาณสไปรูลิน่าแบบสดที่แนะนำคือ 16 กรัมต่อวันสำหรับคนปกติ และ 32 กรัมต่อวัน สำหรับนักกีฬา

ทำไมจึงควรบริโภคสาหร่ายสไปรูลิน่า

สาหร่ายสไปรูลิน่าเป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด มีสารต้านอนุมูลอิสระ
และจะให้สีเขียวเข้มแก่สมูทตี้ของคุณโดยที่ทำให้รสชาติเปลี่ยน

คุณสมบัติที่ดีที่สุดของสาหร่ายสไปรูลิน่าที่มีต่อสุขภาพ

- ช่วยลดน้ำหนัก
- สุขภาพที่ดี
- ลดเบาหวาน
- ลดความดันโลหิตสูง
- ลดคอเลสเตอรอล
- ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
- ช่วยกระบวนการเผาผลาญอาหาร
- ลดอาการภูมิแพ้
- ช่วยระบบประสาท
-

นอกจากนั้น เราควรพิจารณาบทบาทในการต้านพิษด้วย

งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าสาหร่ายสไปรูลิน่ามีคุณสมบัติต้านพิษ สามารถต่อต้านสารพิษบางอย่างในร่างกาย เช่น

- สารหนู
- ฟลูออไรด์
- เหล็ก
- ตะกั่ว
- ปรอท

ประโยชน์เหล่านี้เป็นคุณสมบัติบางประการของสาหร่ายสไปรูลิน่าเท่านั้น เพราะอย่างนี้ ถ้าคุณอยากเสริมสร้างชีวิตของคุณ
กรุณาย่ำงาลอง บันสมูทตี้ชิ้นเอกเพื่อสุขภาพของคุณ และอย่าลืมเพิ่มสไปรูลิน่าไปด้วย



บทที่ 3 เพิ่มสมรรถดังไปในชีวิตประจำวันของคุณ

บทที่ 3 เพิ่มสมรรถดังไปในชีวิตประจำวันของคุณ

สิ่งทีสำคัญพอ ๆ กับการฝึกทำสมฤดี คือการเพิ่มการดื่มสมฤดีเข้าไปในกิจวัตรประจำวันของคุณ

ทีก่อนหน้านี้เราได้กล่าวถึงวิธีการทีคุณจะแก้ไขปัญหารื่องอาหารของคุณ มุ่งเป้าไปที่การกินผักและผลไม้ให้เป็นปกติ

ซึ่งแน่นอนว่าเป็นวิธีทีง่ายและดีต่อสุขภาพ ทีแค่บริโภคผักและผลไม้

แต่ปัญหาทีพบ คือคนจำนวนมากพยายามทำตามคำแนะนำอย่างยากเย็น ทีจะบริโภคผักและผลไม้ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

พวกเขาตั้งใจเริ่มต้นด้วยดี แต่ใช้เวลาแคว้นเดียวเองทีจะปรุงอาหารทีเสริมบนโต๊ะ (พูดเป็นนัยๆ)

ในทำนองเดียวกัน ถ้าคุณอยู่บนรถไฟและทีมีเพียงแซนด์วิชสำเร็จรูปเท่านั้นทีคุณสามารถซื้อทานเป็นอาหารกลางวันได้ คุณไม่มีทางเลือกมากนัก และนั่นทีไม่ดีต่อสุขภาพเอาเสียเลย

สมฤดีช่วยได้ดีเพราะคุณสามารถปรับให้เข้ากับกิจวัตรปกติได้ง่าย

แต่สมฤดีทีก็ไม่ง่ายเสียทีเดียว บางครั้งคุณจะพบว่ามันมีขั้นตอนยุ่งยาก ทำยาก และต้องใช้ความพยายามมากเกินไป

นี่เป็นเรื่องจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณทำสมฤดี คุณต้องทำความสะอาดเครื่องปั่น หาแหล่งผักและผลไม้ เตรียมล้างพวกมัน ซึ่งขั้นตอนนี้อาจใช้เวลานาน และมีค่าใช้จ่ายสูง

แต่ที่นี้เป้าหมายของเรา คือเพื่อให้แน่ใจว่าเราพร้อมที่จะชนะ

คุณต้องดูให้แน่ใจว่ามันไม่ยากเลยที่จะทำตามแผนสมมุติของคุณ แทนที่จะเข้าข้างตัวเองและข้ามขั้นตอนไป ซึ่งบทนี้จะช่วยคุณให้ทำได้

อุปกรณ์

สิ่งแรกที่ต้องทำ คือลดปริมาณงานที่คุณต้องทำด้วยการใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ทั้ง ตรงหน้า ตรงกลาง ซึ่งนั่นก็คือ เครื่องปั่นสมมุติ

เครื่องปั่นสมมุติที่ดี เครื่องปั่นน้ำผลไม้ เครื่องเตรียมอาหาร เครื่องคั้นน้ำผลไม้ที่ดี ควรเป็นอุปกรณ์ที่มีกำลังการปั่นสูง

คือ อุปกรณ์ที่คุณต้องการ ต้องให้ความมั่นใจว่าคุณสามารถใส่ผลไม้หลายๆ อย่าง หรือผักรวมกัน (อย่างสมควร) และมันจะไม่เหลือเศษติดค้างอยู่ในการปั่น

คุณต้องการเครื่องปั่นที่เร็ว และไม่ทำลายสมมุติของคุณ ที่สำคัญ คุณสามารถลดความจำเป็นในการล้างทำความสะอาดให้น้อยลง ปัญหาใหญ่ของผู้ผลิตเครื่องปั่นสมมุติ คือ การล้างและทำความสะอาด มักยุ่งยากและไม่สะดวก

ที่ต้องขอบคุณคือ ความคมของใบมีด ซึ่งก็ค่อนข้างหมุนเข้าออกยากเวลาจับประกอบกลับเข้าที่เดิม บังจัยเหล่านี้ เมื่อรวมกันจะทำให้เครื่องปั่นของคุณเป็นเสมือนฝันร้าย

โชคดีที่เครื่องปั่นรุ่นใหม่ ๆ บางรุ่น ออกแบบโดยคำนึงถึงเรื่องนี้เป็นสำคัญ และมีใบมีดที่สามารถถอดออกได้ง่าย หรือโดยไม่ต้องสัมผัสกับเนื้อสมมุติโดยตรง ยิ่งไปกว่านั้นยังไม่เป็นสนิม

อีกหนึ่งคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ คือ สามารถดึงส่วนโทของเครื่องปั่นออกให้เป็นแก้วได้เลย

ผลิตภัณฑ์เครื่องปั่นสมมุติแรกๆ ที่ได้รับความนิยมมาก คือ เครื่องปั่นของ NutriBullet แล้วก็ด้วยความเป็นที่นิยม ก็ทำให้มีผลิตภัณฑ์เลียนแบบออกมามากมาย

แนวคิดก็คือ ให้มีเครื่องปั่นและขวดน้ำรวมอยู่ในเครื่องเดียว ซึ่งหมายความว่า คุณไม่ต้องมีแก้วอีกใบให้ล้าง

เตรียมแล้วรับ

เตรียมแล้วรับ เป็นแนวคิดที่มาจาก ทิม เฟอริส ผู้แต่ง

แนวคิดคือว่า คุณควรเตรียมทุกอย่างไว้ล่วงหน้า เพื่อที่ว่าเมื่อถึงเวลาเร่งรีบขึ้นมาคุณสามารถหยิบจับมันได้ทันเวลา

ในกรณีของเรา หมายถึง คุณควรเตรียมสมมุติของคุณตั้งแต่ต้นสัปดาห์ และทำไว้เพื่อดื่มตลอดทั้งอาทิตย์

อีกวิธีหนึ่งในการทำแบบนี้ คือ ปั่นสมมุติไว้เป็นจำนวนมากในวันอาทิตย์ แล้วเก็บใส่ขวดแช่ตู้เย็นไว้

แล้วทุกๆ เช้า คุณสามารถหยิบขวดสมมุติไปดื่มได้เลยโดยไม่ต้องเปลืองพลังงานเตรียมตรงนี้ ทำตรงนั้น อีก

บางคนคิดว่า ถ้าแช่เย็นผลไม้ที่จะใช้ปั่นสมูทก็จะได้ประโยชน์มากกว่า

ที่จริงเป็นทางเลือกที่ดี เพราะช่วยให้สามารถซื้อผลไม้จำนวนมากล่วงหน้าได้และไม่ต้องกลัวว่าจะสุกเร็วเกินไป แต่เรารู้ดีว่าผลไม้สุกจะไม่ค่อยมีปัญหาในการปั่น

คุณสามารถทำให้ชีวิตของคุณง่ายขึ้นด้วยการสั่งซื้อผักและผลไม้ทางออนไลน์

เป็นทางเลือกที่ดีมาก ถ้าคุณต้องลำบากที่จะหาเวลาในการออกไปหาซื้อวัตถุดิบส่วนผสม เพราะนั่นหมายความว่า คุณจะต้องเตรียมทั้งหมดให้พร้อม แล้วก็ใส่ลงเครื่องปั่นสมูทดี ปั่นพร้อมดื่ม คุณสามารถประหยัดเวลาได้ด้วยวิธีนี้

หมายเหตุ: ถ้าคุณสนใจที่จะประหยัดเงินค่าผักและผลไม้ วิธีที่ดีที่สุดคือหาซื้อจากตลาด หากคุณมีผลไม้ใกล้ๆ ตัว แล้วละก็ ให้แน่ใจว่าคุณได้รับประโยชน์จากพวกมันได้อย่างเต็มที่

สมูทอย่างง่าย

คุณสามารถทำสมูทของคุณให้ง่ายขึ้นได้อีกหลายวิธี

ยกตัวอย่างเช่น การใช้ผลไม้ลื่นๆ ก็ช่วยให้คุณประหยัดเวลาและความพยายามหาผลไม้แก่ๆ หรือผลไม้กระป๋อง

สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับส่วนผสมอย่าง สับปะรด ลูกพีช และแครนเบอร์รี่ เพาะอะไร ก็เพราะว่าส่วนผสมเหล่านี้เตรียมยาก ต้องปอกเปลือก เอาเมล็ดออก ซึ่งการใช้ผลไม้กระป๋องจึงสะดวกและผสมในสมูทได้ง่าย

การหาซื้อสมูทดี

ถ้าคุณไม่มีเวลาทำสมูทดีให้ตัวเอง คุณควรจะซื้อสมูทดีจากร้านค้าดีหรือไม่ ก็เป็นวิธีที่ดีในการได้รับส่วนผสมสมูทดีของคุณโดยไม่ต้องใช้เวลาหรือไม่? คำตอบคือใช่และไม่ใช่ ...

การทำสมูทดีด้วยตัวเองช่วยให้คุณควบคุมส่วนผสมได้อย่างเข้มงวดยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่งจะช่วยให้คุณประหยัดเงินเป็นจำนวนมาก และที่สำคัญคือมันเป็นทางเลือกอันแสนชาญฉลาด

ในขณะที่คุณซื้อสมูทดีจากร้านค้าซึ่งอาจฟังดูไม่เยอะนัก (อาจทำให้คุณเสียเงิน 80 บาทต่อวัน) แต่มันจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งก็คือ 560 บาทต่อสัปดาห์ 2,240 บาทต่อเดือน และประมาณ 29,000 บาท ต่อปี

ในทำนองเดียวกัน ถ้าคุณซื้อกาแฟทุกเช้า คุณสามารถสลับเป็นสมูทดีและใช้จ่ายเท่าเดิมแต่ได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพแทนการเติมพลังงานให้ตัวเองด้วยความรู้สึกแบบเชื่อมโยงจากกาแฟที่คุณดื่ม หากการซื้อสมูทดีจากร้านใกล้ๆ เป็นวิธีเดียวที่คุณสามารถทำได้

ให้คุณซื้ออย่างฉลาด ตรวจสอบส่วนผสมที่ใช้อย่างละเอียด

เพราะส่วนผสมดังกล่าว ที่อ้างจำนวนผลไม้สดที่ใส่เข้าไป แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า พวกมันจะไม่ท่วมทับไปด้วยน้ำตาล สารปรุงแต่ง และสิ่งอื่นๆ

ลองค้นคว้าเพิ่มเติมสักนิด