



# ନୁହାଫଲ ମୈଁ ଫେରିଲକ୍ଷୟ

## เรียนรู้โดย นางสาวสายใจ อุ่นจิตรา<sup>๑</sup> นักวิชาการสุขวิบาลปฐบัติการ

น้ำผักผลไม้ กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากน้ำผักผลไม้มีคุณประโยชน์ด้านวิตามิน เกลือแร่ และที่สำคัญคือสาร phytochemicals (Phytochemicals) เป็นสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ บางครั้งจะเรียกว่า ไฟโตนิวทริยนต์ รวมทั้งยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ ในคน หรือที่เรียกว่า “ธารมชาติบำบัด”



ประยุทธ์ของน้ำผลไม้คัน

1. อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
  2. มีสารต้านอนุมูลอิสระ
  3. ช่วยป้องกันและช่วยลดความเสี่ยงของอวัยวะภายในในร่างกาย
  4. สามารถช่วยพัฒนาสมอง และเสริมสร้างความจำ
  5. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
  6. มีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรที่ช่วยบำบัดและรักษาโรคบางชนิดได้เป็นอย่างดี
  7. ช่วยทำให้ผู้วรรณดูเปล่งปลั่งสดใส



วิธีเลือกน้ำผลไม้ร旦เงินให้ปลอดภัย

1. สังเกตผลเบ็นก่อน เช่น ต้องสะอาด และสูงจากพื้น 60 เซนติเมตร เป็นต้น
  2. สังเกตอุปกรณ์ต่างๆ ต้องมีการทำความสะอาดอยู่เสมอ
  3. ผลไม้ต้องสด สะอาด มีการทำความสะอาดก่อนนำมาประคบรุ่ง แล้วเก็บในภาชนะที่มีฝาปิด
  4. สุขลักษณะของผู้ค้า เช่น แต่งกายสะอาด สวมผ้ากันเปื้อนและหมวกหรือเน็คคัล้มผม รักษาเมื่อให้สะอาดอยู่เสมอ  
กรณีที่ใช้ถุงมือ ต้องเป็นถุงมือสำหรับหยิบจับอาหารโดยเฉพาะ ถอดถุงมือทุกครั้งก่อนหยิบจับ สีสักปาก เป็นต้น
  5. ควรเลือกซื้อน้ำผลไม้ที่ทำการคั้นสีดิให้เห็น และจำนวนทันที ณ ร้านค้า แผงลอยหรือร้านเป็น โดยสังเกตว่าต้องการผลิต  
ทุกขั้นตอนต้องถูกสุขาลักษณะ
  6. ไม่เลือกซื้อน้ำผลไม้ที่ทำบรรจุขวดมาแล้ว เนื่องจากอาจได้น้ำผลไม้เก่าหรือเสียได้ง่าย รวมทั้งเสียงต่อการได้น้ำผลไม้ที่มีการ  
ปลอมปน ในการน้ำที่จำเป็นต้องซื้อน้ำผลไม้บรรจุขวด ควรซื้อเครื่องดื่มผลไม้ที่อยู่ในภาชนะบรรจุปิดสนิท และที่มีการแสดง  
ฉลากสินค้าชัดเจน

## ກົມາຂອງບ້ວນມຸລ :

1. The health benefits of juice ด้านเมืองวันที่ 22 นฤศิริกาณ 2560 จาก <http://www.besthealthmag.ca/best-eats/healthy-eating/the-health-benefits-of-juice/>
  2. น้ำผักผลไม้ คั้นสด มีประโยชน์อะไรต่อสุขภาพ? ด้านเมืองวันที่ 22 นฤศิริกาณ 2560 จาก <https://health.mthai.com/howto/health-care/9903.html>
  3. ประโยชน์ของน้ำผัก & น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ รวม 64 ชนิด !! ด้านเมืองวันที่ 22 นฤศิริกาณ 2560 จาก <https://medthai.com/น้ำผักผลไม้/>
  4. สาร phytochemicals (Phytochemicals) ด้านเมืองวันที่ 22 นฤศิริกาณ 2560 จาก <http://www.greenclinic.in.th/phytochemicals.html>
  5. วิธีเลือกผลไม้รับเข้มงวดไปไหว้พระครอง ด้านเมืองวันที่ 22 นฤศิริกาณ 2560 จาก <http://www.sanook.com/health/2553/>
  6. การเลือมสีของผักและผลไม้ ด้านเมืองวันที่ 22 นฤศิริกาณ 2560 จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2879/การเลือมสีของผักและผลไม้>
  7. ภูมิปัญญาเชิงอนุรักษ์และน้ำดื่ม ด้านเมืองวันที่ 22 นฤศิริกาณ 2560 จาก <http://www.annalsofbotany.org/article/doi/10.1093/aob/mca001>

