



นี่คือช่วงเวลาในรอบปีที่ใครๆ ก็ต้องใส่ใจในเรื่องสุขภาพ และถ้าคุณผู้อ่านท่านใดเป็นเช่นเดียวกับผู้เขียน ก็หมายความว่าในปี 2556 ที่ผ่านคุณคงจะได้พยายามปรับปรุงนิสัยการกินเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ตอนนี้มีอย่างหนึ่งที่ผู้เขียนกำลังชอบทำเองที่บ้านมากๆ และเป็นอะไรที่ช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีด้วย ซึ่งก็คือการทำน้ำผลไม้! มีผลไม้และผักมากมายหลายชนิดที่สามารถนำมาทำเป็นน้ำผักและน้ำผลไม้ที่แสนอร่อยได้อย่างง่ายดาย เครื่องดื่มแบบสมูทตี้ก็เป็นอีกอย่างที่มีชื่อเสียงมาก และผู้เขียนก็พบว่าตัวเองสนุกสนานมากใหญ่กับการดื่มเครื่องดื่มที่ทำเองด้วยเครื่องทำน้ำผลไม้และเครื่องปั่นที่มีอยู่แล้ว แม้แต่ลูกชายตัวน้อยอายุเพียงขวบเดียวของผู้เขียนก็ยังชอบดื่มน้ำผลไม้สดทั้งที่แอบใส่ผักลงไป ลองคลิกเข้าไปอ่านนะคะ และคุณจะพบกับ 10 สูตรน้ำผลไม้ที่แสนอร่อยสำหรับทุกคนในครอบครัวของคุณเลยทีเดียว (สูตรที่ผู้เขียนชอบที่สุดก็คือสูตรแรกสุดนั่นเอง)



3 น้ำผลไม้เจ้ากระต่ายบันนี่

กระโดดเข้ามาเลยสิ มาลองเจ้าน้ำผลไม้สีส้มแสนอร่อย

- แอปเปิ้ลสีแดง 2 ลูก
- แครอทขนาดใหญ่ 1 หัว

4 น้ำผลไม้แห่งดินแดนในเขตร้อน

ถ้าคุณอยากจะหันมาลองรสชาติแห่งดินแดนในเขตร้อนละก็ ลองน้ำผลไม้หวานอร่อยที่แอบใส่ผักนี้สิ!

- แครอท 2 หัว
- สับปะรดสดชิ้นยาว 2 ชิ้น
- บีบน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อย



7 น้ำพืชน์ของเจ้าหญิง

เติมความสดชื่นให้กับงานเลี้ยงน้ำชาในเทพนิยายของคุณด้วยน้ำผลไม้รสชาที่เหมาะสำหรับเจ้าหญิงตัวเล็ก ๆ

- แอปเปิ้ลแมคอินทอช หรือแอปเปิ้ลสีแดงที่คุณชอบ
- สตรอว์เบอร์รี่ 1 พอนด์
- น้ำโซดา (สำหรับเด็กโต)

8 น้ำผลไม้สูตรเอกซเรย์

สูตรนี้ใส่น้ำมันดีนเล็กน้อยแทบจะทุกอย่าง แม้แต่แครอท! แต่เด็ก ๆ ก็ยังชอบดื่ม

- ส้ม 1 ลูก
- สตรอว์เบอร์รี่ 3 ลูก
- มะนาว 1 ลูก
- แครอทขนาดใหญ่ 2 หัว
- ชিংหนึ่งชิ้นขนาด 1/4 นิ้ว



1 น้ำเชื่อมหัตถกรรม

สูตรนี้เป็นสูตรโปรดของครอบครัวผู้เขียนและมีประโยชน์มากมาย ส่วนผสมลับเฉพาะก็คือชিং อ้าว! ที่นี้ก็คงจะไม่ใช้ความลับอีกต่อไปแล้วละสิ

- แอปเปิ้ลแกรนนี่สมิธ 1 ลูก
- แดงกวาขนาดใหญ่ 1/2 ลูก
- ใบผักปวยเล้งสด 1 กำมือ
- ชিংหนึ่งชิ้นขนาด 1/4 นิ้ว
- มะนาว 1/8 ลูก

2 น้ำมะนาวสีเขียว

แอบใส่ผักสีเขียวลงไปใต้น้ำมะนาวรสเปรี้ยวที่ลูก ๆ ของคุณจะต้องชอบ!

- แอปเปิ้ลแมคอินทอช 2 ลูก
- มะนาว 1 ลูก
- ผักกาดหวาน 1/2 หัว



5 น้ำผลไม้คิกคัก

สูตรนี้ได้ทั้งความหวานและความสดชื่น จนลูก ๆ ของคุณจะไม่มีทางรู้เลยว่ามีส่วนผสมอยู่ด้วย

- แดงกวาขนาดใหญ่ 1 ลูก
- แดงโมซินใหญ่ 1 ชิ้น

6 น้ำมะนาวผสมแดงโม

รับรองได้เลยว่าสูตรนี้จะเป็น น้ำผลไม้ยอดนิยมในฤดูร้อนที่จะมาถึงนี้อย่างแน่นอน

- เนื้อแดงโมไรเมล็ด 2 พอนด์
- มะนาว 2 ลูก
- หญ้าหวาน (ตามความชอบ)



9 สมูทตี้เจ้าจ๋อมซ่า

เป็นสูตรที่มีรสชาติหวานมันเนียนนุ่มแต่ไม่ใส่นมวัวและดีต่อสุขภาพมาก ๆ ถ้าคุณยังไม่เคยใช้ผลไม้แช่แข็งทำสมูทตี้ก็ลองทำสูตรนี้ดูสิ! จะให้ความมันและเนียนนุ่มที่เหมาะสมของผลไม้แช่แข็งโดยไม่ต้องใช้น้ำแข็งเลย

- กล้วยหอมแช่แข็งหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำนมชนิดที่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์จากนมวัว (ใช้น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันอัลมอนด์จะดีมาก!)
- น้ำเชื่อมเมเปิ้ล 1 ช้อนโต๊ะ
- เหยาะผงอบเชย (ผงซินนามอน) เล็กน้อย (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้แล้วแต่ชอบ)

10 สมูทตี้พืชน์เขตร้อน

ใช้ผลไม้แช่แข็งเพื่อทำสมูทตี้แช่แข็งเนื้อเนียนนุ่ม สูตรนี้เหมาะที่สุดเวลาที่คุณกำลังอยู่ในอารมณ์คิดถึงบรรยากาศในเขตร้อน!

- สับปะรดสด 1 ถ้วย
- มะละกอ 1 ถ้วย
- มะม่วง 1 ลูก
- น้ำกะทิ 1 ถ้วย