

INSPIRING YOUR FOR FITNESS AND HEALTH

สุขภาพที่ดี

+ WARNING
SIGNS
YOUR BONES

เช็คความเสี่ยง
ภาวะกระดูกพรุน

Healthy
weight
loss

ลดน้ำหนักอย่างไร
ไม่ให้อ่อนแอ

the
truth
about...
หม้อรีแฟร์กระแสวิก
ใช้ได้แต่ต้องใช้ถูกวิธี

VITAMIN D
for GOOD
HEALTH

รู้จักวิตามิน 'ดี'
ดีและจำเป็นแค่ไหน

Vegetables are
Nature's Medicines
กินผักเป็นยารักษาโรค

PU-PRAYA LUNDBERG

ABSOLUTELY SEXY

6 เวย์
บิวตี้หุ่นเซ็กซี่
ปู-ไปรย่า ลุนด์เบิร์ก

9 771906 248100 70.-

141001 HH

thai good health magazine

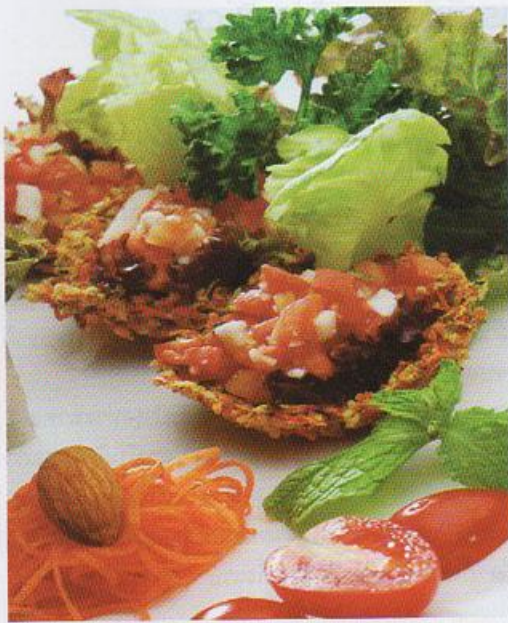
thaigoodhealthmag



สุขภาพดีด้วย เมนูผักนานาชาติ

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การรับประทานผักนั้นเป็นเรื่องที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย ย่อยง่าย และช่วยเรื่องระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ แต่ปัจจุบันคนในเมืองมักหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องรับประทานอาหารประเภทจานด่วน เพื่อความสะดวก รวดเร็ว อย่างข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หรือข้าวเหนียวหมูปั่น ซึ่งเมนูเหล่านี้แทบจะไม่มีผักเป็นส่วนประกอบเลย ทำให้ร่างกายขาดวิตามินที่ควรได้รับจากผัก ดังนั้นถ้าหากมีโอกาส ควรสั่งอาหารที่เน้นผักมารับประทาน เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยมีหลากหลายเมนูให้เลือก ทั้งในแบบอาหารออร์แกนิก อาหารฟิวชั่น อาหารจีน อาหารญี่ปุ่น และอาหารไทย ที่ล้วนเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ในการนำผักต่างๆ มาเป็นส่วนประกอบของอาหาร ทำให้ได้รสชาติที่หลากหลายและแตกต่างกันไป

วันนี้เราจึงขอแนะนำเมนูจากผักในแบบนานาชาติจากร้านอาหารดัง 5 ร้านค้า ภายในไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ที่นำลิ้มลองมาให้เลือกรับประทานกัน



เมนูออร์แกนิก ของร้าน Ariya Organic Place เมนูแนะนำ คือ Tacos (ทาร์โก้)

จุดเด่นของเมนูนี้คือ การรวบรวมผักและผลไม้ออร์แกนิกหลากหลายชนิด ทั้งสดและแห้งมาอยู่ในจานเดียวกันในสไตล์ Mexican Cuisine จัดจ้านทั้งรสชาติ และสีสันทที่ชวนรับประทาน เมนูนี้มีวิธีการทำที่ประณีต โดยหันทุกอย่างเป็นชิ้น อย่างละเอียด ทำให้รับประทานได้ง่าย รวมถึงไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลและ สารปรุงแต่ง

รสชาติ เป็รี้ยว-หวาน-มัน รสเป็รี้ยวนั้นได้จากมะนาวสด ส่วนรสหวานได้จากน้ำแอปเปิ้ลสด เมนูนี้จะมีความหอมจากผิวมะนาว และความหอมหวานจากแอปเปิ้ล ที่ช่วยเพิ่มโรมากระตุ้นระบบประสาท และรสชาติสุดท้ายคือ ความมัน ที่ได้จากเนื้อมะพร้าวอ่อน ที่เนื้อไม่แข็งและไม่อ่อนจนเกินไป ทำให้เคี้ยวง่าย

ส่วนประกอบ ผักสลัดออร์แกนิกนานาชนิด อาทิเช่น ผักสลัดกรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค คอส พาร์สเลย์ มะเขือเทศ มะพร้าว พริกเม็กซิกัน และสมุนไพรนานาชนิด ทำให้ได้สารอาหารทั้งวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุ โดยเฉพาะโพแทสเซียม ซึ่งจะมีมากในเมนูนี้

เมนูฟิวชั่น ของร้าน Im Thai Ramen เมนูแนะนำ คือ สลัดซอสโชยุน้ำมันงาหมูแดง

เป็นที่โปรดปรานของคนที่ชอบรับประทานหมูแดง แต่ก็อยากได้เครื่องเคียงที่เป็นผักเพื่อเพิ่มวิตามินให้กับร่างกาย โดยจุดเด่นของเมนูนี้คือความหอมของซอสโชยุและน้ำมันงา ผสมผสานคลุกเคล้าเข้ากับรสชาติของผักได้เป็นอย่างดี รับประทานพร้อมกับหมูแดงชิ้นใหญ่จะทำให้ได้รสชาติที่ลงตัว

รสชาติ หอมมันจากน้ำมันงา ความเค็มแบบพอดีจากโชยุ ทำให้ได้น้ำสลัดที่กลมกล่อม

ส่วนประกอบ เน้นความสดกรอบของผักสลัด ทั้งผักกาดแก้ว ผักสลัดกรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค กะหล่ำปลีม่วง มะเขือเทศ แครอท หอมหัวใหญ่ และหมูแดง เนื้อนุ่มชิ้นใหญ่ รับประทานแล้วได้ทั้งโปรตีนและวิตามินแบบเต็มๆ



เมนูอาหารจีน ของร้าน Lee Café เมนูแนะนำ คือ สลัดปลากะพง

เป็นเมนูสำหรับคนรักสุขภาพโดยเฉพาะ จุดเด่นคือ การคัดเลือกปลาที่สดใหม่ ขนาดกำลังดี นำมาทอดให้กรอบนอกนุ่มใน ได้รสชาติของเนื้อปลาที่มีความหอมหวานแบบธรรมชาติ รับประทานพร้อมกับผักสดกรอบ และน้ำสลัดสูตรของ Mr.Lee

รสชาติ รับประทานถึงความสดของเนื้อปลาและธรรมชาติของผัก พร้อมด้วยน้ำสลัดที่มีรสกลมกล่อมกำลังดี ทั้งรสเป็รี้ยว เค็ม และหวาน

ส่วนประกอบ ผักกาดแก้ว หอมใหญ่ พริกหวานเขียว พริกหวานแดง แดงกวา และมะเขือเทศ ซึ่งเป็นแหล่งของธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงโลหิต มีแอนติออกซิแดนท์หลากหลายชนิด ช่วยในการป้องกันและต่อต้านมะเร็ง เป็นแหล่งรวมคอลโรฟิลล์และวิตามินเค ช่วยลดไขมันในเลือด และโปรตีนจากเนื้อปลา ยังช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท

