

BIKESTYLE

Any Bike and Lifestyle

Su
harit
Siamwalla

Chic &
Chill

 facebook.com/bikestylefreemag
 instagram.com/bikestylefreemag

FREE MAG
Vol. 3

อาหารที่ช่วยเพิ่มพลังให้ออกกำลังกายนานขึ้น
แรงดีขึ้น ก็อะไรบ้าง

อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ครบ สำหรับพวกคาร์โบไฮเดรต เราจะได้จากแป้ง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลสาลี ขนมรวมธัญพืช ส่วนโปรตีนเราจะได้จากถั่วขาว ถั่วเหลือง ธัญพืชต่างๆ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อแดง หรือ เนื้อปลาทะเล และกลุ่มวิตามินและเกลือแร่ เราจะได้จาก ผักใบเขียว ผักหลากสี ได้แก่ สีม่วง สีแดง สีส้ม สีเหลือง สีเขียว และผลไม้ซึ่งถ้าเป็นนักกีฬากรรพณ อะโวคาโด กัญชงหอม แอปเปิ้ลแดง ส้ม แดงไม่ช่วยเพิ่มพลังในการออกกำลังกายครับ

อ่อนเพลียจากการออกกำลังกายควรร
ทานสมุนไพรประเภทใดเพื่อ Refresh

อาหารที่เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายอย่าง ชิง จะเพิ่ม พลังงาน อาจไม่ต้องดื่มน้ำ แต่ปรับสภาพเป็นสมุนไพร ก็ได้ แต่ถ้าชอบน้ำทำเป็นน้ำชงร้อนไม่หวานมากโดยผสมน้ำตาลทรายแดงก็จะรู้สึกสดชื่นขึ้น อาหารพื้นบ้าน อย่าง ใบเตย นำมาทำเป็นน้ำใบเตย ช่วยบำรุงหัวใจ กลิ่นหอมทำให้สดชื่น และทุกครั้งที่ในบ้านต้องมีมะนาว น้ำมะนาวให้รสเปรี้ยว สดชื่น เพิ่มวิตามินซี สามารถ ชงเป็นน้ำมะนาว ใส่น้ำผึ้ง ผสมเกลือเล็กน้อย และ น้ำเย็น

Get Fit with Food



ดร. พญ. อรุณรัตน์ เสือรัตน์,
กรรมการผู้จัดการ Ajiya Organic Place

กล้วยหอม มีประโยชน์ต่อนักกีฬาอย่างไร

กล้วยหอม เป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ทำให้ไม่ นึกบั่นถึงขอบทานเพราะช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ ไม่ให้อ่อนล้าวิตามินบีที่ช่วยเรื่องระบบ ประสาทในร่างกายและการทำงานของ สมองให้สมดุล ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ขึ้น และมีน้ำตาลจากธรรมชาติรวม 3 ชนิด คือ ซูโครส กลูโคส และฟรุคโตส ช่วยเพิ่ม พลังงานให้แก่ร่างกายได้อย่างดีเลยทีเดียว

