

ชั้นคิสท์แนะนำ 4 อาหารดีมีประโยชน์ควรค่าแก่การ พกติดไว้ในช่วง Work from Home

เชื่อว่าตอนนี้หลายบริษัทเริ่มให้หนุ่มสาวชาวออฟฟิศหันมาทำงานที่บ้าน หรือ Work from Home กันแล้ว ซึ่งกิจวัตรประจำวันของการอยู่บ้านคงหนีไม่พ้นการนั่งทำงานอยู่กับที่นานๆ โดยไม่ได้ขยับร่างกาย หรือไม่ค่อยได้ใช้พลังงาน และกินจุบกินจิบระหว่างวันมากขึ้น จนอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าและน้ำหนักขึ้นได้ง่าย คงจะดีหากเราได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างเหมาะสมพร้อมอิ่มท้องและสุขภาพดีไปด้วย ชั้นคิสท์ แบรรนด์เครื่องดื่มน้ำนมพิสทาชิโอคุณภาพระดับพรีเมียมภายใต้เครือเฮอริเทจ จึงขอแนะนำ 4 อาหารเฮลตี้ที่เหมาะสมสำหรับการพกติดบ้านไว้ในช่วงนี้กัน

1. ข้าวโอ๊ต

นับเป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารที่ให้พลังงานสูง มีโปรตีนสูง มีใยอาหารสูงทำให้สามารถดูดซับและช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลได้ดี ช่วยลดความอยากอาหารทำให้อิ่มท้อง ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงหัวใจและช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง

2. ไข่ต้ม

อาหารติดบ้านที่เราคุ้นเคยกันมาตั้งแต่เด็ก อุดมไปด้วยโปรตีนและสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ วิตามินที่ช่วยบำรุงสายตา และช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบสมองด้านความจำและการเรียนรู้ มีธาตุเหล็กที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้มีประสิทธิภาพ และช่วยเรื่องการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงให้เป็นไปอย่างปกติ ที่สำคัญคือมีแคลอรีต่ำ

3. กล้วยหอม

ผลไม้ที่ไม่ควรมองข้าม สามารถหาทานได้ง่าย มีวิตามินบี1 และ บี2 ที่มีส่วนช่วยเร่งการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมันในร่างกายให้เป็นพลังงาน มีฟอสฟอรัสสูงช่วยในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง รวมถึงมีวิตามินเอ และสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยบำรุงสายตาและกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทตาได้เป็นอย่างดี

4. นมพิสทาชิโอ

นมถั่วแสนอร่อยที่ใครๆ ก็ต้องหลงรัก นอกจากจะทานอิ่ม อยู่ท้องและยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่าง วิตามินอี, โปรตีน, แคลเซียม รวมถึงยังช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดโคเลสเตอรอล

ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงให้ผิวพรรณสวยงามและแข็งแรง และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เนื่องจากมีใยอาหารสูง และมีกรดอะมิโนจำเป็นรวมถึงแอลอาร์จินีนที่มีคุณสมบัติในการช่วยขยายหลอดเลือดและทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก

หากคุณเป็นคนที่รักในการทำงานแล้ว ก็อย่าลืมที่จะรักในการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย ซันคิสต์เชื่อว่า 4 อาหารเฮลตี้ที่แนะนำไปจะต้องมีประโยชน์ต่อคุณอย่างแน่นอน และเพื่อเป็นการเติมเต็มความอร่อยในแต่ละมื้ออาหาร คุณสามารถนำอาหารทั้ง 4 อย่างมาจับคู่กันเพื่อทำเป็นเมนูสุขภาพอย่างง่ายได้ อาทิ นำข้าวโอ๊ตต้มสุกผสมผลไม้ตระกูลเบอร์รี่แล้วราดด้วยนมพิสทาชิโอรสออริจินอล, ทำสลัดไข่ต้มพร้อมน้ำสลัดสูตรไขมันต่ำ โดยใช้นมพิสทาชิโอสูตรไม่เติมน้ำตาลเป็นส่วนผสมในน้ำสลัด และทำแซนวิชกล้วยหอมเสิร์ฟคู่กับนมพิสทาชิโอรสช็อกโกแลตอ่อนๆ หรือ ต้มนมพิสทาชิโอรสชาติที่คุณชื่นชอบเพื่อเป็นของว่างเติมพลังระหว่างวัน นอกจากนี้จะช่วยให้อิ่มท้องแล้วยังทำให้สุขภาพดี เหมาะสำหรับหนุ่มสาวชาวออฟฟิศในช่วง Work From Home ที่ต้องการอาหารดีมีประโยชน์ เพื่อเพิ่มพลังในการทำงานเป็นที่สุด

เครื่องดื่มน้ำนมพิสทาชิโอแบรנדซันคิสต์ มีให้เลือกไว้ติดบ้านถึง 3 รสชาติ ได้แก่ รสออริจินอล สูตรไม่เติมน้ำตาล และรสช็อกโกแลต นอกจากนี้จะดื่มง่าย ดื่มได้ทุกเพศทุกวัยแล้ว ยังเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่หลีกเลี่ยงการดื่มหรือรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของนมวัวและนมถั่วเหลือง และสามารถนำมาเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารให้มีความอร่อยอย่างลงตัว พร้อมให้คุณประโยชน์มากมาย ซันคิสต์เป็นเครื่องดื่มน้ำนมพิสทาชิโอระดับพรีเมียมที่ใช้เมล็ดพิสทาชิโอนำเข้าจากอเมริกา ในกล่องขนาด 180 มิลลิลิตร ราคา 20 บาท และกล่องขนาด 946 มิลลิลิตร ราคา 99 บาท พร้อมให้คุณดื่มอร่อยได้ประโยชน์แล้ว ที่ร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วประเทศ หรือ สามารถสั่งซื้อผ่านช่องทางออนไลน์ของเครือเฮอริเทจเพื่อความสะดวกสบายได้ที่ LINE Official : @heritagethailand สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร 02-813-0954-5 หรือติดตามข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ www.facebook.com/SunkistTH และ IG:sunkistthailand