

# นมอัลมอนด์ เคล็ดลับอารมณ์ดีจากธรรมชาติ



ในยุคสมัยนี้ที่มีเรื่องราวุ่นวายรอบตัวสารพัดเรื่อง ทั้งการทำงาน การเรียน หรือเรื่องครอบครัว ทำให้เกิดความเครียด มากบ้าง น้อยบ้างได้ในแต่ละวัน ซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีคลายเครียดแตกต่างกันไป บางคนแก้เครียดด้วยการทานอาหาร ยิ่งเครียดมากก็ทานมาก ไม่ทันระวังก็ทำให้มีปัญหาน้ำหนักเพิ่มขึ้นมาอีก

วันนี้จึงขอแนะนำเคล็ดลับที่ช่วยให้หายเครียดและไม่ต้องกังวลกับความอ้วน คือ “นมอัลมอนด์” เครื่องดื่มจากธรรมชาติ เรียกว่า นมอัลมอนด์เป็นนมอารมณ์ดีก็ว่าได้ เพราะในถั่วอัลมอนด์มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลาย ชนิดที่ช่วยปรับสมดุลการทำงานของร่างกายและอารมณ์ ทั้งแคลเซียม วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินอีแมกนีเซียม ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีส่วนช่วยลดความหงุดหงิด ความตึงเครียด ช่วยต้านอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล เพิ่มสมาธิช่วยบำรุงระบบประสาท ช่วยให้เซลล์สมองทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย

ที่สำคัญคือดื่มแล้วอึด อร่อย ได้ทุกเพศทุกวัยโดยไม่ต้องกลัวเรื่องน้ำหนัก น้ำตาลหรือไขมัน เมื่อร่างกายแข็งแรง จิตใจก็จะแจ่มใสไปด้วย แต่มีเคล็ดลับว่าต้องเลือกแบรนด์ ที่คั้นนมจากถั่วอัลมอนด์สดเต็มเมล็ดเท่านั้น จึงจะมีสารอาหารที่ทำให้คุณอารมณ์และสุขภาพดีได้แบบครบถ้วน เสียเวลาพลิกฉลากดูสักหน่อย เทียบดูสารอาหารในแต่ละกล่อง สังเกตว่าไม่เติมน้ำตาล เกลือ หรือสารปรุงแต่งที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย

ในยุคของความเร่งรีบทำให้บางท่านมีงานยุ่งจนทานอาหารไม่เป็นเวลา ลองซื้อนมอัลมอนด์ ดื่มไว้ในที่ทำงาน ในรถ

หรือตู้เย็น ตอนนี้มีการผลิตนมอัลมอนด์ในรูปกล่องยูเอชทีที่สะอาด ปลอดภัย พกพาสะดวก หาซื้อง่ายตามซูเปอร์มา  
ร์เก็ตและร้านสะดวกซื้อทั่วไป แถมยังมีหลายรสชาติให้คุณเลือกอีกไม่ได้แบบทันใจ ตามความชอบ ช่วยให้คุณไม่ต้อง  
เสี่ยงกับโรคกระเพาะหรือกรดไหลย้อนได้อีกด้วย