

# สมูทตี้คลายเครียด เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพจิต



## สมูทตี้คลายเครียด เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพจิต

### เกริ่นนำโดยกระปุกดอทคอม

จะว่าไป เครื่องดื่มอินเทรนด์อย่างสมูทตี้ ก็เป็นเมนูโปรดที่หลาย ๆ คนนิยมดื่มกันตลอดทั้งปี ต่อให้ไม่ใช่หน้าร้อนก็เห็นคนถือแก้วสมูทตี้ยกขึ้นมาดื่มกันเต็มไปหมด ก็คงเพราะรสชาติอร่อย มีให้เลือกหลายอย่าง ที่สำคัญมีประโยชน์ด้วย **วันนี้กระปุกดอทคอมก็มีสูตรสมูทตี้เพื่อสุขภาพอีกหนึ่งแก้วมาฝาก มีส่วนผสมของกล้วย อินทผลัม แอปริคอต และเมล็ดทานตะวัน จากนิตยสาร Health & Cuisine ที่สามารถดื่มคลายเครียดและช่วยทำให้สุขภาพจิตดีด้วย**

### สมูทตี้อารมณ์ดี ยิ้มหวาน (Health & Cuisine)

เรื่องและสูตร : เป็นเอก ทรัพย์สิน, ภาพ : จีรวัดน์ มหาทรัพย์ถาวร, สไตล์ : จารุพันธ์ ศรีทองนาถ

การทำงานทุกวันนี่ต้องรีบร้อนไปเสียทุกอย่าง ทำให้เราเกิดสภาวะเครียดโดยไม่รู้ตัว **ฉบับนี้เลยปรุงเครื่องดื่มเย็น ๆ คลายร้อนและคลายเครียด ดื่มแล้วทำให้สุขภาพจิตดีอย่าง “สมูทตี้กล้วย อินทผลัม แอปริคอต และเมล็ดทานตะวัน” แก้วนี้มาฝากกัน**

กล้วยและเมล็ดทานตะวันมีสารทริปโตเฟน ซึ่งสมองจะเปลี่ยนเป็นสารเซโรโทนิน มีคุณสมบัติในการควบคุมอารมณ์ให้คงที่ ทำให้หลับสบาย ผสานกับวิตามินบีรวมและแมกนีเซียมจากอินทผลัม และแอปริคอต ทำให้การทำงานของสมองดีขึ้น และยังช่วยเพิ่มพลังงานให้รู้สึกตื่นตัว สามารถเผชิญกับทุกสถานการณ์ที่ยุงยากได้อย่างดี

**ส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่) เตรียม 5 นาที ปรุง 10 นาที**



โยเกิร์ตธรรมชาติ 250 กรัม



กล้วยหอมสุก 2 ผล



อินทผลัมแกะเอาเมล็ดออก 2 ผล



แอปริคอตแห้งหั่นหยาบ 2 ผล



น้ำแข็งบด 1 ถ้วย



เมล็ดทานตะวันอบสุกสำหรับแต่งหน้าเล็กน้อย



### วิธีทำ



ปั่นส่วนผสมทุกอย่าง (ยกเว้นเมล็ดทานตะวัน) ด้วยเครื่องปั่นน้ำผลไม้จนเนียนละเอียด เทใส่แก้ว โรยด้วยเมล็ดทานตะวันก่อนเสิร์ฟ



**ใครที่กำลังเครียด ๆ หนื่อย ๆ ก็ลองนำสูตรสมูทตี้คลายเครียดแก้วนี้ไปทำดื่มกันดูนะคะ อาจจะช่วยให้ไม่มากก็น้อย แต่ยิ่งดีกว่ากินยาแก้เครียดนะคะ**