

อีโมร่อยฉบับคนรักสุขภาพ

●ในบรรดาธัญพืชที่ได้รับความนิยมมากที่สุด “ซูเปอร์ฟู้ด” ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่าธัญพืชชนิดอื่นๆ หนึ่งในนั้นคือพันธุ์ข้าวของไทยอย่างข้าวไรซ์เบอร์รี่ ยิ่งเมื่อนำมาผ่านการทำให้แห้งเป็น “ข้าวกล้องงอกไรซ์เบอร์รี่” ปริมาณสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพในข้าวจะยิ่งมากขึ้นด้วย เมื่อเร็ว ๆ นี้ เนสวิต้า จึงจัดเวิร์กช็อปเอาใจสายเฮลตี้ “เนสวิต้าข้าวกล้องงอกไรซ์เบอร์รี่ โอนลี่ วัน ซ้อยส์ หนึ่งเดียวที่ใช่!” เผยเรื่องราวที่ผู้บริโภคอาจยังไม่รู้จักกับประโยชน์ของเนสวิต้าข้าวกล้องงอกไรซ์เบอร์รี่ ซึ่งเต็มไปด้วยคุณประโยชน์จากธรรมชาติ โดยมี **ชญานิษฐ์ สมประกิจ-กรทิพย์ ฐิติธรรมจรรยา**



รวมทั้งให้ความสำคัญในเรื่องอาหารการกินมาก แต่ความที่ไม่ค่อยมีเวลา โดยเฉพาะช่วงเช้าที่ชีวิตเร่งรีบจึงชอบรับประทานอะไรที่ง่าย ๆ เร็ว ๆ สามารถทำงานต่อได้ทันที อย่างเนสวิต้าต้มเป็นประจำอยู่แล้ว เพราะตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของตัวเอง สิ่งที่ถูกใจมากที่สุดคือรสชาติหวานน้อย รวมทั้งเป็นเครื่องดื่มที่มีความครีမ်ที่เยี่ยมเยียนและอิมกัลดี และชอบอ่านบทความเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้ทราบถึงคุณประโยชน์ของข้าวกล้องงอกไรซ์เบอร์รี่ ซึ่งมีคุณค่าทางสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินมากกว่าข้าวขาวชนิดอื่นๆ รวมทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งหลายคนคิดว่ามีมากในชาเขียว แต่จริงๆ แล้วในข้าวไรซ์เบอร์รี่มีเยอะกว่า

ด้านโภชนาการจากภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ **ดร.สุดาทิพย์ แซ่ตัน** มาบอกเล่าถึงคุณประโยชน์ของข้าวกล้องงอกไรซ์เบอร์รี่ และเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ พร้อมการสาธิตการทำเมนู “สมูทตี้เนสวิต้าข้าวกล้องงอกไรซ์เบอร์รี่ ดีโอเวย์” ให้คนรักสุขภาพได้

อีโมร่อยในอีกหนึ่งรูปแบบ ที่เลดี้ การ์เด็น บิสโทร บ้านปาร์คนายเลิศ ป้ายวันก่อนงานนี้ยังได้เซเลบริตี้สาวสวยสุขภาพดี “เบอร์ดี” ปาวา นาคาศัย มาร่วมแชร์เคล็ดลับการดูแลสุขภาพตัวเองให้สวยจากภายในสู่ภายนอกว่า การมีร่างกายที่แข็งแรงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด จึงเน้นการดูแลสุขภาพจากภายในสู่ภายนอก ไม่ว่าจะรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย

