ต้อนรับลมหนาวด้วย บลูเบอร์รี่อบแห้ง จากแบรนด์ เนเจอร์ เซ็นเซชั่น

การมาเยือนของฤดูหนาว เป็นช่วงเวลาที่หลายๆ คนรอคอย เพราะนอกจากจะได้สัมผัสลมหนาวและอากาศที่เย็นบริสุทธิ์แล้ว ยังเป็นโอกาสดีที่จะได้สร้างความอบอุ่นและสะสมพลังงานให้กับร่างกาย แต่ใช่ว่าทุกคนจะชอบความหนาว ความหนาวอาจมาพร้อมกับโรคหรือเป็นสาเหตุที่ทำให้เราป่วยได้ง่าย ด้วยเหตุนี้ การดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้ามและละเลยเป็นอย่างยิ่ง
การเลือกรับประทานอาหารหรือผลไม้ที่มีโภชนาการสูงโดยเน้นทานผลไม้ตามฤดูกาลก็เป็นแนวทางหนึ่งที่หลายคนสนใจ ดังนั้น สำหรับฤดูหนาวนี้ ทาง เนเจอร์ เซ็นเซชั่น แบรนด์ผลิตภัณฑ์ธัญพืช ผลไม้อบแห้ง และน้ำผลไม้ออร์แกนิคภายใต้เครือเฮอริเทจ จึงอยากพาคุณมารู้จักกับผลไม้เมืองหนาวอย่าง บลูเบอร์รี่ อีกหนึ่งตัวเลือกดีๆ สำหรับคนที่กำลังเลือกทานผลไม้เพื่อสุขภาพ

บลูเบอร์รี่ เป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ที่นิยมปลูกในทวีปอเมริกาเหนือและอเมริกาใต้ ผลของมันมีลักษณะเป็นทรงกลมขนาดเล็กสีน้ำเงินเข้มและมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว บลูเบอร์รี่ถูกจัดเป็นผลไม้ที่มีคุณประโยชน์มากมายมหาศาล โดยสรรพคุณที่เด่นชัดที่สุดของบลูเบอร์รี่คือมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีชื่อว่า แอนโตไซยานิน ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้ดูอ่อนเยาว์ ยิ่งในฤดูหนาว ความหนาวจะทำให้ผิวดูแห้งและไม่เปล่งปลั่ง การทานบลูเบอร์รี่ จึงนับว่าเป็นผลไม้ที่เหมาะจะทานเพื่อช่วยในเรื่องผิวพรรณ ทั้งยังช่วยยับยั้งสภาวะเครียดออกซิเดชันหรือความไม่สมดุลของสารอนุมูลอิสระภายในร่างกายได้อีกด้วย

นอกจากนี้ บลูเบอร์รี่ยังให้แคลอรี่ต่ำ และอุดมไปด้วยสารอาหาร อย่าง ไฟเบอร์ วิตามินซี และวิตามินเค ถึงแม้ว่าบลูเบอร์รี่จะเป็นผลไม้ฤดูหนาว แต่ก็หาได้ยากในประเทศไทย เพราะไม่นิยมปลูกเนื่องด้วยสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย แต่ก็ไม่เป็นปัญหาเพราะในประเทศไทยมีการนำบลูเบอร์รี่เข้ามา ซึ่งที่นิยมเห็นในท้องตลาดจะเป็นบลูเบอร์รี่อบแห้ง โดยการอบแห้งนี้จะทำให้บลูเบอร์รี่มีอายุอยู่ได้นานกว่าและสามารถทานได้ตลอดปี ถือเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจไม่แพ้บลูเบอร์รี่สดเลยทีเดียว

จากงานวิจัยในวารสารชีวการแพทย์และเทคโนโลยีชีวภาพ พบว่า บลูเบอร์รี่อบแห้งมีสารต้านอนุมูลอิสระเทียบเท่ากับบลูเบอร์รี่สด เป็นแหล่งของเฟรโวนอยด์ ซึ่งมีส่วนช่วยในการทำงานของสมองและยังมีไฟเบอร์สูงที่ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย ยิ่งไปกว่านั้น เพียงแค่ทานบลูเบอร์รี่อบแห้งเพียง 1/4 ถ้วย ต่อวัน ก็ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ บลูเบอร์รี่อบแห้งยังสามารถทานคู่กับเมนูอื่นๆ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ ทั้งนี้ทั้งนั้น ควรทานในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะหากรับประทานอะไรที่มากเกินไป ก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน

สามารถหาซื้อบลูเบอร์รี่อบแห้งแบรนด์เนเจอร์ เซ็นเซชั่นได้แล้วตั้งแต่วันนี้ที่ห้างสรรพสินค้าและร้านค้าชั้นนำทั่วประเทศ หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ 02-813-0954-5 หรือติดตามกิจกรรมของเนเจอร์ เซ็นเซชั่นได้ที่ www.heritagethailand.com และ www.facebook.com/naturessensationofficial และ IG: naturessensation