



ทำอาหารที่มีประโยชน์กับลดไขมันเจดี

อำเภอตอหม้อเจดี จังหวัดสุพรรณบุรี โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

ไม่ว่าใคร ๆ ก็ล้วนแล้วอยากจะมีสุขภาพที่ดีไม่ต่างกัน ดังนั้น การดูแลตัวเอง ด้วยการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จึงเป็นวิธีง่าย ๆ ที่หลาย ๆ คนเลือกใช้และที่สำคัญ มันให้ผลลัพธ์ที่ดีชะงัดด้วยสิ โดยเฉพาะเรื่อง การรับประทานอาหารที่ทำให้สุขภาพดีจากภายใน ยิ่งเป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้ทุกวัน

นอกจากการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่แล้ว หากคุณได้รับประทาน "สุดยอดอาหาร" ในทุก ๆ วันแล้ว ยิ่งทำให้คุณมีสุขภาพดีมากขึ้นไปอีก เอ? ว่าแต่สุดยอดอาหารที่ว่านี้ คืออะไร .. ตามไปดูพร้อม ๆ กันเลย

1. เบอร์รี่

แม้ว่าผลไม้ตระกูลเบอร์รี่จะเคยเป็นผลไม้ที่หาทานได้ยากในบ้านเรา แต่ในสมัยนี้เห็นจะไม่ใช่อีกอย่างนั้นแล้ว เพราะเดี๋ยวนี้เค้ามีขายกันเกลื่อนตามห้างสรรพสินค้า และท้องตลาดบางแห่งด้วย ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่นั้น ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร ได้มากเลยทีเดียว แถมยังมีแอนตี้ออกซิแดนท์ช่วยให้ผิวอ่อนเยาว์ และที่สำคัญ ยังมีวิตามิน C ที่ช่วยในเรื่องผิวพรรณและหวัดอีกด้วย





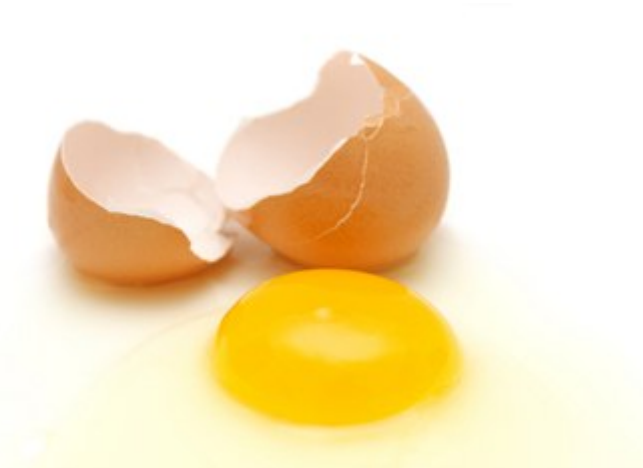
ทำอาหารเสริมเพื่อสุขภาพลดไขมันเจดี

อำเภอตอหม้อเจดี จังหวัดสุพรรณบุรี โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

2. ไข่ไก่

ไข่ไก่เป็นสุดยอดอาหารที่หาง่ายมาก ๆ แถมยังราคาถูกอีกนะ คุณ ๆ รู้ไหมว่า ไข่ไก่นั้นเป็นแหล่งของโปรตีนคุณภาพสูง ที่ทำให้คุณได้พลังงานแต่ไม่อ้วน แถมมีประโยชน์ในการบำรุงสายตา อ้อ แถมยังมีลูทีนที่จะป้องกันผิวคุณจากการทำลายของแสงแดดอีกด้วย



3. ถั่ว

ถั่วเป็นแหล่งของเหล็ก ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยในการส่งออกซิเจนจากปอดไปยังเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยในถั่ว 1 ถ้วย จะให้ธาตุเหล็กประมาณ 16 มิลลิกรัม ซึ่งถือว่าเป็นปริมาณที่สูงเลยทีเดียว นอกจากนี้ ถ้วยยังมีไฟเบอร์ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ง่ายอีกด้วย





ทำประโยชน์สัมพันธ์กับศาสตร์ทางด้านจิตวิทยา

อำเภอตอหม้อ จังหวัดอุตรดิตถ์ โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

4. อัลมอนด์ แมคคาเดเมีย และมะม่วงหิมพานต์

เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ จากการศึกษาของนักโภชนาการ พบว่า ผู้ที่รับประทานเมล็ดพืชเหล่านี้จะมีอายุยืนกว่าผู้ที่ไม่ได้ทานถึง 2 ปีครึ่งเลยทีเดียว นอกจากนี้ ยังมีโอเมก้า 3 เอแอลเอ ที่จะส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้น ที่สำคัญยังช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีด้วย



5. ส้ม

เป็นแหล่งวิตามิน C คุณภาพ ที่มีประโยชน์ต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาว และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมทั้งยังมีไฟเบอร์สูง เป็นแหล่งของแอนตี้ออกซิแดนต์ ที่จะช่วยปกป้องเซลล์ผิวจากการถูกทำลาย และเสริมสร้างคอลลาเจนในผิว เรียกว่าคุณประโยชน์ครบครันเลยทีเดียว





ทำอาหารดีมีพื้นที่เกษตรภาคอำเภอดอนเจดีย์

อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

6. มันเทศ

อาหารที่หาได้ง่าย แฝมยังให้ประโยชน์มากมายกับสุขภาพอีก มันเทศเป็นแหล่งเบตาแคโรทีนชั้นดีที่ช่วยในการบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และที่หลาย ๆ คนคิดไม่ถึง คือ มันเทศมีสารต้านมะเร็งสูงอีกด้วย



7. บร็อคโคลี่

เป็นแหล่งของวิตามินซี เอ และเค เป็นผักที่มีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา และมีสารไอโซธิโอไซยาเนตส์ (Isothiocyanates) ที่ช่วยต่อต้านมะเร็งปอด รวมถึงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ วิตามินเคยังเป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกด้วย





ข่าวประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัยดอนเจดีย์

อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

8. ชา

แม้ว่าชาจะเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่ไม่ได้ให้ผลดีต่อสุขภาพเท่าไร แต่รู้ไหมว่าการดื่มชาในปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ มะเร็ง และทำให้สุขภาพฟันและกระดูกแข็งแรงขึ้น เพราะในชานั้นมีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ที่เรียกว่า ฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพ



9. คื่นช่าย

มีสารเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด รวมถึงมีวิตามินที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคที่ดี นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมเสริมสร้างการทำงานของกระดูก





ทำอาหารเสริมให้เทศบาลตำบลดอนเจดีย์

อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

10. โยเกิร์ต

อาหารสุขภาพที่หลาย ๆ คนมักจะซื้อไว้ติดบ้าน เอาไว้ทานยามหิว และนั่นเป็นสิ่งที่ดีแล้ว เพราะในโยเกิร์ตนั้นมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย ไม่ว่าจะเป็น โปแทสเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินบี 12 และโปรตีน ดังนั้น ถ้าคุณทานโยเกิร์ตให้ได้วันละ 1 ถ้วย จะทำให้สุขภาพคุณดีอย่างบอกใครเลย

