

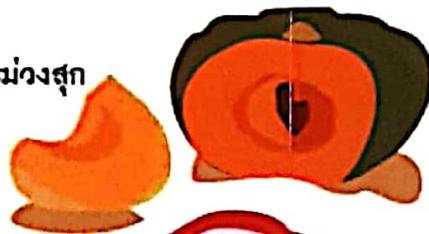
ป้องกันโรคไต ด้วยการทานผักผลไม้ให้ถูกสี



ผักผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดซึ่งทั้งยังเป็นแหล่งของใยอาหารเมื่อรับประทานแล้วจะช่วยปกป้องภูมิคุ้มกันของร่างกาย

สีเหลือง

สรรพคุณช่วยบำรุงผิวพรรณได้ดี
เยี่ยม ผักผลไม้สีเหลือง ได้แก่ มะม่วงสุก ฟักทอง, ข้าวโพด ฯลฯ



สีส้ม

ช่วยในการปรับปรุงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจช่วยในเรื่องของสายตาและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ผักผลไม้สีส้ม ได้แก่ แครอท มะระกอ, ลูกพลับ ฯลฯ

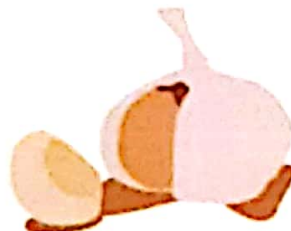
สีแดง

ช่วยป้องกันและชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ผักผลไม้สีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ, บัทรูด สตรอเบอร์รี่, แดงโม, ทับทิม, เชอร์รี่ ฯลฯ



สีน้ำเงินหรือม่วง

สามารถช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจได้นั้นเอง ผักผลไม้สีน้ำเงินหรือม่วง ได้แก่ กะหล่ำปลีสีม่วง องุ่น, ดอกอัญชัน,



สีเขียว

สรรพคุณช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายเป็นอย่างมาก ผักผลไม้สีเขียว ได้แก่ คะน้า, บร็อคโคลี่, ผักโขม กะหล่ำปลี, ผักโรม ฯลฯ



องค์การบริหารส่วนตำบลสำโรง
อำเภอพลับพลาชัย จังหวัดบุรีรัมย์

