

น้ำอุ่นแก้กษวย



ส่วนผสม สำหรับ 60 แก้ว

ดอกแก้กษวย 30 กรัม เมล็ดพุท 2 เม็ด
น้ำตาลทราย 800 กรัม ผงวุ้น 20 กรัม
น้ำเปล่า 8 กก.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ :

ดอกแก้กษวยจากร้านยาจีนและแผนไทย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี
64 Kcal.	0.06 g.	0.03 g.	16.58 g.	4.13 mg.	16.6 RE.	0.28 mg.

สรรพคุณ

1. ช่วยแก้อาการร้อนใน เพราะมีฤทธิ์เย็นที่ช่วยในการดับพิษร้อนได้ดี
2. ช่วยบำรุงสายตาให้ดีขึ้น ทำให้การมองเห็นเป็นปกติ
3. ช่วยแก้อาการจากพิษไข้ และบรรเทาอาการหน้ามืด หรือเวียนศีรษะ
4. ช่วยขยายหลอดเลือด และป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดในหัวใจตีบ
5. ช่วยป้องกันการโรคความดันโลหิตสูง
6. ช่วยบำรุงหัวใจทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว
7. ช่วยยับยั้งและป้องกันการก่อเกิดโรคมะเร็งต่างๆ
8. ช่วยกำจัดและชะล้างสารพิษที่ตกค้างออกจากร่างกายได้

โยเกิร์ตผลไม้



ส่วนผสม สำหรับ 1 ถ้วย

โยเกิร์ตรสธรรมชาติ 100 กรัม

องุ่น 2 ลูก

ส้ม 2 ชิ้น

กีวี 2 ชิ้น

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ตลาดเทศบาลกุยบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
96 Kcal.	4.2 g.	2.99 g.	13.43 g.	132mg.	21 RE.	11 mg.	6.9 mg.

10 ประโยชน์ของโยเกิร์ต

โยเกิร์ต คือ ผลิตภัณฑ์จากนมซึ่งเกิดจากการหมักระหว่างนมและโปรไบโอติกส์ หรือ แบคทีเรียดี ๆ ที่ยังมีชีวิต เมื่อเรากินเข้าไป แบคทีเรียเหล่านี้จะไปสร้างความสมดุลให้จุลินทรีย์ในร่างกาย ในลำไส้ ผลก็คือ ระบบขับถ่ายและสุขภาพโดยรวมของเราจะดีขึ้น นั่นเอง

1. ช่วยลดกลิ่นปาก ฟันผุ โรคเหงือก
2. โยเกิร์ตย่อยง่ายกว่านม
3. โยเกิร์ตย่อยง่าย
4. ป้องกันมะเร็งได้
5. ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
6. ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ง่ายขึ้น
7. แก้อาการเสี
8. มีวิตามิน
9. ป้องกันแผลในกระเพาะ
10. ส่งเสริมภูมิคุ้มกัน



Source: FB การทำอาหารและยาสมุนไพร เพื่อสุขภาพที่ดี



เลือกซื้อของดีที่บ้าน