

# แซนด์วิชโฮลวีททูหน้า



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ทูหน้า	50 กรัม	แตงกวา	10 กรัม
ผักกักรีนไฉ้ต	20 กรัม	แครอท	10 กรัม
ซอสสมะเขือเทศ	3 กรัม	มายองเนส	3 กรัม
ขนมปังโฮลวีท	30 กรัม		

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
167 Kcal.	17.7g.	5.37 g.	12.41 mg.	37.45 mg.	32.81 RE.	5.65 MG.	25.45 mg.

## สรรพคุณผักสลัด

1. มีวิตามิน A วิตามิน B1 วิตามิน B2 วิตามิน B3 วิตามิน B5 วิตามิน B6 วิตามิน B9 วิตามิน C วิตามิน E แคลเซียม เส้นใย โฟลทาตเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แมกนีเซียม ไขมัน แมงกานีส

2. มีมีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคเบาหวาน แก้วหวัด แก้วไอ แก้วไข้ ขับเสมหะ แก้วปวด แก้วปวดเอว แก้วกระหายน้ำ นำรุงร่างกาย สายตา เส้นผม ประสาท กล้ามเนื้อ ผิวพรรณและตับ ป้องกันโรคมะเร็ง ป้องกันโรคโลหิตจาง รักษาอาการเจ็บคอ รักษาโรคผิวหนังทวาร รักษาปากนกกระจอก ช่วยดั่งดำไล้ ช่วยสร้างเม็ดเลือด ช่วยระบบขับถ่าย เป็นยาระบาย แก้วท้องผูก แก้วท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดความดันโลหิตสูง ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ ขับลม ขับเหงื่อ ขับน้ำนม

# น้ำดอกคำฝอย



ส่วนผสม สำหรับ 60 แก้ว

ดอกคำฝอย 80 กรัม

น้ำตาลทราย 800 กรัม

น้ำเปล่า 8 กก.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ :

ดอกคำฝอยจากร้านยาจีนและแผนไทย หน้าสถานีรถไฟกัญบุรี

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส
59 Kcal.	0.21 g.	0.46 g.	14.11 g.	2.1 mg.	5.17 mg.

### สรรพคุณ

1. ลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันไขมันอุดตันเส้นเลือด
2. นำรุงประสาท และระงับประสาท ช่วยผ่อนคลายสมองให้หลับสบาย
3. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
4. นำรุงโลหิต นำรงโลหิตประจำเดือน
5. นำรุงหัวใจ ช่วยให้เลือดไหลไปหล่อเลี้ยงที่หัวใจมากขึ้น
6. แก่หวัดน้ำมูกไหล