

????????????????????

????????? Administrator

???????????????????? 16 ????? 2014 ????? 09:40 ? - ????????????? ????????????????? 16 ????? 2014 ????? 09:56 ?.



??  
?????? ???  
??  
??  
??  
??  
??  
??  
??  
??

????????????????????????

ประเภท	ทานได้เยอะ	ทานได้บ้าง
ประเภทผักผลไม้ (vegetable)	แตงกวา, ฟักทอง, มะเขือเทศ, แตงโม, แอปเปิ้ล, ส้ม, ฝรั่ง	บวบ, ฟัก, ถั่วเขียว, ถั่วลันเตา, ถั่วพู, ถั่วฝักยาว, ถั่วแขก, ถั่วดำ, ถั่วแดง
ประเภทผลไม้	แอปเปิ้ล, ส้ม, ฝรั่ง, องุ่น, กล้วย, มะม่วง, มะพร้าว, ขมิ้น, มันฝรั่ง, ข้าวโพด, ข้าวเจ้า, ข้าวเหนียว, ข้าวไร้, ข้าวสาลี, ข้าวบาร์เลย์, ข้าวโอ๊ต, ข้าวกล้อง, ข้าวกล้องงอก, ข้าวไร้หอม, ข้าวไร้ดำ, ข้าวไร้แดง, ข้าวไร้ขาว, ข้าวไร้ดำ, ข้าวไร้แดง, ข้าวไร้ขาว	กล้วย, แตงโม, มะม่วง, สับปะรด, ทุเรียน, ลำไย, เงาะ, ฝรั่ง, กล้วย, มะม่วง, สับปะรด, ทุเรียน, ลำไย, เงาะ, ฝรั่ง, กล้วย, มะม่วง, สับปะรด, ทุเรียน, ลำไย, เงาะ, ฝรั่ง
ประเภทเมล็ดพืช	ถั่วเขียว, ถั่วลันเตา, ถั่วพู, ถั่วฝักยาว, ถั่วแขก, ถั่วดำ, ถั่วแดง	ถั่วเหลือง, ถั่วดำ, ถั่วแดง, ถั่วขาว, ถั่วเขียว, ถั่วดำ, ถั่วแดง

**กินผักผลไม้ให้เยอะ**  
เพื่อสุขภาพที่ดี ควรทานผักผลไม้ให้เยอะทุกวัน  
อย่างน้อย 5-9 ส่วนต่อวัน หรือ 250-350 กรัมต่อวัน  
กินผักผลไม้ให้เยอะ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น  
โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคอ้วน  
โรคหลอดเลือดสมอง โรคกระดูกพรุน โรคคอพอก โรคตับแข็ง  
โรคไต โรคเกาต์ โรคอัลไซเมอร์ โรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้า  
โรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้า

1. กินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
2. กินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
3. กินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
4. กินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
5. กินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
6. กินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
7. กินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
8. กินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว