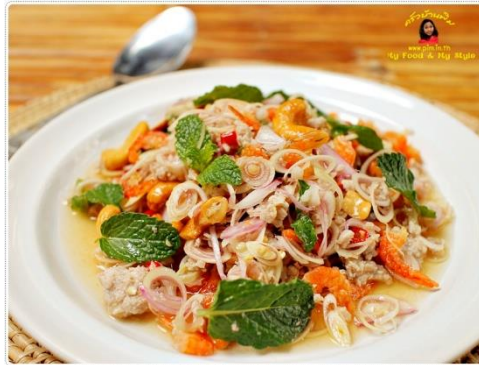


## เมนูสุขภาพ

## ยำตะไคร้



น้ำ/Water	104.27 g.	พลังงาน/Energy	225.3 Kcal
โปรตีน/Protein	20.59 g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	17.32 g.
โปรตีนจากพืช/Protein V	3.27 g.	ไขมัน/Fat	7.28 g.
คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate	20.7 g.	แคลเซียม/Calcium	239.07 mg.
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	254.14 mg.	เหล็ก/Iron	3.85 mg.
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.9 mg.	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.28 mg.
น้ำตาล/Sugar	8.87 g.	วิตามิน เอ/Vitamin A	1,068.23 RE.
วิตามิน ซี/Vitamin C	9.38 mg.	เบต้าแคโรทีน/Beta carotein	492.77 ug.
ใยอาหาร/Fiber D	0.79 g.	กากใยอาหาร/Fiber C	0.26 g.
โซเดียม/Sodium	389.71 mg.	โคเลสเตอรอล/Cholesterol	51.09 mg.
สังกะสี/Zinc	21.21 mg.	โปแตสเซียม/Potassium	384.39 mg.

สรรพคุณ แก้ปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง อีกทั้งยังมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ แก้ปวดกระเพาะ แก้ท้องเสีย แก้ปวดข้อ และยังช่วยทำให้เจริญอาหารอีกด้วยค่ะ