

น้ำดอกคำฝอย



ส่วนผสม สำหรับ 60 แก้ว

ดอกคำฝอย 80 กรัม

น้ำตาลทราย 800 กรัม

น้ำเปล่า 8 กก.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ :

ดอกคำฝอยจากร้านยาจีนและแผนไทย หน้าสถานีรถไฟกุยบุรี

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. บำรุงประสาท และระงับประสาท ช่วยผ่อนคลายสมองให้หลับสบาย
3. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
4. บำรุงโลหิต บำรุงโลหิตประจำเดือน
5. บำรุงหัวใจ ช่วยให้เลือดไหลไปหล่อเลี้ยงที่หัวใจมากขึ้น
6. แก่หวัดน้ำมูกไหล

ผลไม้รวมมิตร



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

แตงโม 30 กรัม ฝรั่ง 20 กรัม
แคนตาลูป 30 กรัม องุ่นดำ 20 กรัม
แอปเปิ้ล 20 กรัม มะเขือเทศ 30 กรัม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ตลาดเทศบาลกุงบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม	โปแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
56 Kcal.	0.98 g.	0.28 g.	12.25 g.	19.6 mg.	22.4 mg.	240.8 mg.	33.9 mg.
วิตามิน ซี	วิตามิน เอ	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	แมกนีเซียม	กากใย	เหล็ก	เซเลเนียม
41.1 mg.	43.75 RE.	525.12 ug.	0 mg.	4.26 mg.	1.8 mg.	0.62 mg.	0.07mg.

สรรพคุณ

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใส ไม่แห้งกร้าน
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. มีวิตามินเอซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา
4. มีเบต้าแคโรทีนในปริมาณมาก