

8 ผลไม้แห่งความงาม

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ผลไม้แห่งความงาม ควรรับประทานเป็นประจำนะคะ...

- ส้ม** เสริมสร้างคอลลาเจนให้กับผิว
- กล้วยหอม** เหมาะกับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก เพราะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว และอยู่ท้องนาน
- แอปเปิ้ล** อุดมด้วยเพคติน จึงช่วยให้เล็บแข็งแรง
- มะนาว** มีวิตามินซีสูงช่วยให้ผิวเนียนใส
- แตงโม** บำรุงผิวพรรณ ช่วยล้างไต และขับปัสสาวะ
- ฝรั่ง** เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ด้วยวิตามินซีปริมาณสูง
- มะเขือเทศ** ช่วยชะลอวัยให้อ่อนเยาว์ และป้องกันความเสื่อมของเซลล์
- มะละกอ** เป็นยาระบายอ่อน ๆ เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาท้องผูก