

3 ทหารป้องกันโรค

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

ทหาร 3 เหล่าทัพที่จะมาช่วยป้องกันโรคและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สาวแซ่มมีอะไรกันบ้าง
อยากรู้กันแล้วใช่ไหม...

เหล่าทัพที่ 1 กระเทียม มีสารอะลิซิน ซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะ ชั้นดีในการฆ่าเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย

เหล่าทัพที่ 2 เห็ด มีสารเพิ่มเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นตัวฆ่าเชื้อโรคของร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อได้ดี
ควรให้คนป่วยทานมากๆ จะได้ไม่มีโรคแทรกซ้อน

เหล่าทัพที่ 3 พริกหยวกแดง พริกหยวกแดงสับ 1 ถ้วย ให้วิตามินซี ตั้ง 190 กรัม มากกว่าส้มถึง 2
เท่า หน้าที่ของวิตามินซี คือเป็นตัวเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
ยิ่งได้รับมากร่างกายก็ยิ่งแข็งแรงปลอดภัยจากโรคทุกชนิด

ที่มา : Spicy