

## เลือกให้ดี ...ยานี้ไม่ควรทานคู่กัน

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

### สิ่งที่ไม่ควรทานควบคู่กันอย่างยิ่ง

น้ำมันปลา + แอสไพริน = ถ้ากินร่วมกันแล้วจะทำให้เลือดไหลมาก เช่นไปทำฟันมา แล้วทานน้ำมันปลา + แอสไพริน ควบคู่กัน ทำให้เลือดไหลไม่หยุด

อี + อีฟิ่งพริมโรส ออยล์ = อาจทำให้หัวใจวายได้

แคลเซียมสด + แคลเซียมเสริม = กระดูกอาจจะงอกได้ เลือกทานแค่อย่างใดอย่างหนึ่งก็เพียงพอแล้ว

แคลเซียม + กาแฟ = หักล้างของดีของเสีย

\* ถ้าเป็นไตรสซิเมีย ควรดกินธาตุเหล็ก เพราะจะทำให้หัวใจวาย ไตทำงานหนักเกินไป

### สิ่งที่ทานคู่กันแล้วจะได้ผลดี

วิตามิน เอ ซี อี ทานร่วมกันได้

วิตามินซี + คอลลาเจน = ทำให้ผิวดี เช่น ต้มยาไก่ + มะนาว

น้ำมันปลา + EPA DHA

แคลเซียม + แมกนีเซียม = เช่น มะม่วง + กะปิ

ธาตุเหล็ก + ซี = เช่น ต้มเลือดหมู ตำลึง + เลือดหมู

ที่มา <http://variety.mcot.net/vdo750>

