

## แอปเปิ้ลเพื่อผิวสวย

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.พ. 2552

### แอปเปิ้ลเพื่อผิวสวย

ในบรรดาผลไม้

- \_\_\_\_\_ เพื่อสุขภาพผิวทั้งหลาย
  - \_\_\_\_\_ จะขาดแอปเปิ้ลไปเสียไม่
  - \_\_\_\_\_ ได้เพราะแอปเปิ้ลเป็น
  - \_\_\_\_\_ แหล่งรวมของสารอาหารที่มี
  - \_\_\_\_\_ คุณค่า หลากชนิด ทั้งวิตามินซี
  - \_\_\_\_\_ สารต่อต้านอนุมูลอิสระที่
  - \_\_\_\_\_ ทำให้ผิวสดชื่นป้องกันริ้วรอย
  - \_\_\_\_\_ ก่อนวัยและเทียบกับผลไม้
  - \_\_\_\_\_ ชนิดอื่น แอปเปิ้ลจะมีกาก
  - \_\_\_\_\_ใยอาหารมากกว่าแต่ให้พลังงาน
  - \_\_\_\_\_ ต่ำกว่า จึงเป็นผลไม้ที่
  - \_\_\_\_\_ แก่ท้องผูกได้ดี และยังช่วยลด
  - \_\_\_\_\_โคเลสเตอรอลในเลือด
  - \_\_\_\_\_ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
  - \_\_\_\_\_ - ใจดี การรับประทานแอปเปิ้ล
  - \_\_\_\_\_ ทั้ง เปลือกยังทำให้คุณ
  - \_\_\_\_\_ ได้สารอาหารครบถ้วนมากขึ้นด้วย
- ข้อมูลจาก : เกษัชโกนาการ โดย ภก.สรจักร์ ศิริบริรักษ์  
\_\_\_\_\_ รุคุณรุโทษโภชนาการ โดยรีดเดอร์ ไตเจสท์