

# มหัศจรรย์พลังผัก 5 สี



## กลุ่มผักสีส้ม

ประโยชน์

มีสารเบต้าแคโรทีน สารฟลาโวนอยด์และ สารลูทีนที่ช่วยบำรุง สายตา รักษาสุขภาพ ของหัวใจและหลอดเลือด ดีและระบบ ภูมิคุ้มกันในร่างกาย



## กลุ่มผักสีเขียว

ประโยชน์

มีสารคลอโรฟิลล์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระและ ป้องกันเซลล์ในร่างกาย ถูกทำลาย แล้วยังมี สารประกอบอื่นๆ เช่น ลูทีนที่เป็นสารต้าน อนุมูลอิสระ



## กลุ่มผักสีม่วง

ประโยชน์

มีสารแอนโทไซยานิน ที่มีส่วย ช่วยชะลอ การเสื่อมของเซลล์ ลดอัตราเสี่ยงของ การเกิดโรคหัวใจและ เส้นเลือดอุดตันในสมอง ยับยั้งเชื้ออีโคไลใน ทางเดินอาหาร



## กลุ่มผักสีขาว

ประโยชน์

ช่วยสร้างเซลล์ให้ แข็งแรง ยับยั้ง การเกิด เนื้องอกและลดความเสี่ยง การเป็นมะเร็งต่างๆ ต้าน การอักเสบ ช่วยลดระดับ น้ำตาลในเลือด ลดความ ดันโลหิต ป้องกันเส้นเลือด อุดตัน ลดไขมันในเส้น เลือดรักษากระบบภูมิคุ้มกัน



## กลุ่มผักสีแดง

ประโยชน์

มีสารไลโคพีนซึ่งมีฤทธิ์ ต้านสารอนุมูลอิสระสูง มากกว่าวิตามินอี 100 เท่า และมากกว่า กลูตาไรโอน ถึง 125 เท่า ซึ่งช่วยป้องกัน การเกิดมะเร็งต่างๆ รวมถึงยังช่วยให้ภาวะ ผิดปกติของร่างกายดีขึ้นได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน

ที่มา: เคล็ดลับกินผักผลไม้ 5 สี SOOK PUBLISHING

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)