

เจ กินแล้วสุขภาพดี!!!



เจ กินแล้วสุขภาพดี!!!

การ กินเจ นั้น ไม่ใช่แค่อิมบุญ แต่ยังได้สุขภาพที่ดีอีกด้วยนะ
คะ
แบบนี้ ไม่รู้ไม่ได้แล้วละคะ

1. ผักใบเขียว

การกินผักใบเขียวเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยในการเผาผลาญโปรตีน แป้ง และไขมัน อีกทั้งยังช่วยรักษาสมดุลต่างๆ ในร่างกาย และแก้ท้องผูกอีกด้วยคะ

2. เห็ด

เห็ดถือเป็นอาหารสุขภาพที่มีมาช้านานแล้วนะคะ ประโยชน์และสรรพคุณของเห็ดก็มีแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ของเห็ด โดยรวมแล้วมีประโยชน์ในการช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไขมันในเลือดได้ดี รวมทั้งยังช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอีกด้วยคะ

3. เต้าหู้

เต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากถั่วเหลืองที่เราคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี แท้จริงแล้ว เต้าหู้เป็นอาหารสุดพิเศษของผู้ที่รักสุขภาพ เพราะเต้าหู้เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีและยังให้ไฟเบอร์หรือกากยั้งที่ช่วยในระบบย่อยอาหารอีกด้วยคะ นอกจากนี้ ยังมีประสิทธิภาพในการลดคอเลสเตอรอลและลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดได้ด้วยคะ

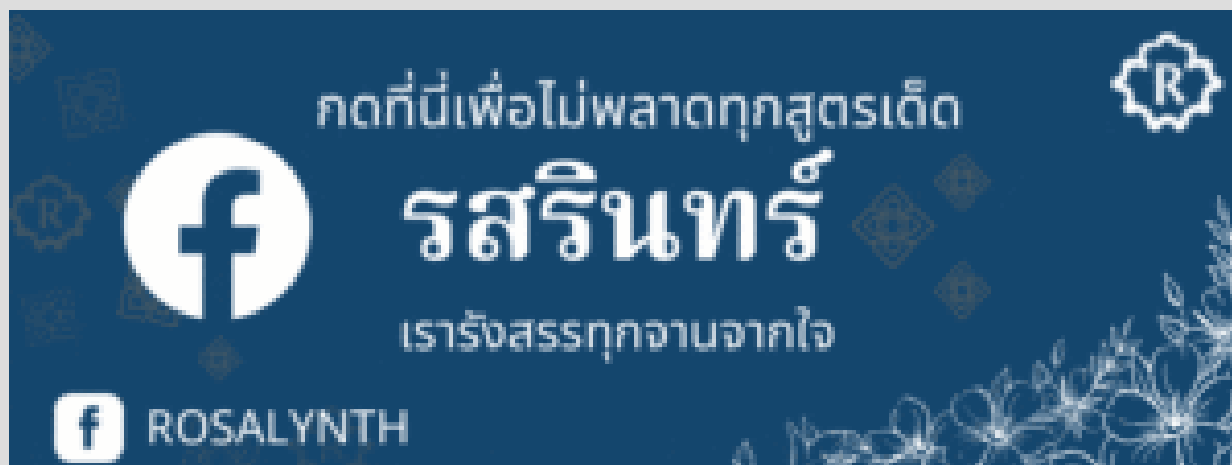
4. ถั่ว และ ธัญพืช

ถั่วและธัญพืชเป็นอาหารสุขภาพที่อุดมไปด้วยเส้นใย วิตามิน ช่วยเพิ่มปริมาณไขมันดี (HDL) ลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับไขมันในเส้นเลือดต่างๆ รวมทั้งยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วยคะ

5. ผลไม้

ผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย และยังช่วยป้องกันโรคสำคัญๆ ได้อีกด้วยคะ เช่น การรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงๆ อย่าง ส้ม หรือ มะนาว สามารถป้องกันโรคลัทธิปิดลักเปิดได้ อีกทั้งผลไม้ที่มีวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดสามารถที่จะทำหน้าที่เป็นสารแอนติออกซิแดนท์ (antioxidants) ป้องกันโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้ นอกจากนี้ยังช่วยชะลอวัยได้อีกด้วยคะ

แหม ประโยชน์ล้นหลามจริงๆ เลยนะคะ กินเจ อิมบุญแล้ว ยังดีต่อสุขภาพอีกด้วยคะ ดีจริงๆ เลย



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)