



สตอเบอรี่ อร่อยง่าย ได้ประโยชน์

1. คุณแลสายตา

สตอเบอรี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ
อย่างวิตามินซี ฟลาโวนอยด์
กรดฟีนอลิก และกรดเอลลาจิก
แถมยังมีโพแทสเซียมซึ่งช่วยปรับ
ความดันในตา ช่วยในการมองเห็นให้เป็นปกติอีกด้วย



2. ป้องกัน โรคข้ออักเสบและโรคเกาต์

โรคข้ออักเสบและโรคเกาต์เป็นปัญหาสำหรับ
ทุกคนแต่เราสามารถขจัดโรคทั้งสองได้ด้วย
สารต้านอนุมูลอิสระ และสรรพคุณล้างพิษของ
สตอเบอรี่ค่ะ

3. กำราบโรคมะเร็ง

กินสตอเบอรี่ทุกวันสิคะเซลล์มะเร็ง และเนื้องอกต้องซิดซ้าย
หลีกทางให้แก่สารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซี โฟเลต
และแอนโทไซยานินส์ ที่มีอยู่มากมายในสตอเบอรี่ค่ะ





4. สตรอเบอร์รี่กับการทำงานของสมอง

คนแก่ชี่หลงชี่ลืม สตรอเบอร์รี่ช่วยได้ เพราะมี
วิตามินซี และไฟโตนิวเทรียน คึ้นความอ่อนเยาว์
ให้แก่ระบบประสาทสามารถทำงานได้อย่าง

มีประสิทธิภาพอีกด้วย

5. ลดความดันโลหิต

โซเดียมเป็นตัวการทำให้เกิดความดันโลหิตสูง สตรอเบอร์รี่มี
โพแทสเซียมและแมกนีเซียมที่ช่วยปรับความดันให้เป็นปกติคะ

6. ปราบโรคหัวใจ

ใยอาหาร โฟเลต และสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย จะช่วยลดระดับ
คอเลสเตอรอลในร่างกาย แถมวิตามินบีที่พบได้ในสตรอเบอร์รี่ จะช่วย
เสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรงอีกด้วย

สตรอเบอร์รี่กับฤทธิ์ทางยา

- ใช้"สตรอเบอร์รี่ฝานบางๆ ทาหน้า
ทันทีหลังล้างหน้า จะช่วยทำให้หน้าขาว
ขึ้นและยังช่วยสมานผิว ลบรอยริ้วจาก
แดดเผาได้" ว้าวๆๆ



**สารพัดประโยชน์จริงบอก...
๖เจ้าสตรอ๖บ๖รี่๖น้อย**