

# ผักแต่ละสี มีประโยชน์ต่อ สุขภาพ อย่างไร

## Like Free Stuff? Go to **XWINNER.COM** Win Prizes, Giveaways Sweepstakes & More!

วันนี้ Health มี **บทความสุขภาพ** มาแนะนำกันอีกเช่นเคย ผักนั้นช่วยให้ระบบขับถ่ายเราทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะคนที่ลดความอ้วนนั้นได้มีการแนะนำให้กินผักมากขึ้นกว่าเดิมและลดอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมัน รวมทั้งออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย รับรองว่าน้ำหนักตัวของคุณจะลดลงไปอย่างแน่นอนและสิ่งที่จะได้เป็นของแถมนั้นก็คือ “สุขภาพ” ที่ดีอีกด้วย **บทความเกี่ยวกับสุขภาพ** ที่เราจะนำมาเสนอในวันนี้เป็นเรื่องของ ประโยชน์ของผักแต่ละสี ว่ามีประโยชน์อย่างไร

### ผักสีเขียว

ผักสีเขียวมี ลูทีน และแอนตี้ออกซีแดน เสริมสร้างสายตาและการมองเห็น นอกจากนี้ยังมีโพแทสเซียม วิตามินซี เค และกรดฟูริก

### ผักสีส้ม

ผักสีส้มอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน และวิตามินซี ช่วยสนับสนุนการทำงานของสายตาให้ทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงให้ผิวพรรณมีสุขภาพดี ปกป้องเชื้อโรคต่างๆได้

## ผักสีแดง

ผักสีแดงมีไฟโตเคมีคอล คล้ายกับ ไคโคพีนและ แอนโทไซนิน ช่วยเสริมสร้างการทำงานของหัวใจ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

## ผักสีขาว

ผักสีขาวอุดมไปด้วย ไฟโตเคมีคอล โฟแทสเซียม ช่วยลดระดับคอเรสเตอรอล และลดความดันเลือด