

# ข่าวประชาสัมพันธ์ สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง



**ร่วมใจร่วมแรงปลูกผักสวนครัว**  
วันที่ 6 มิถุนายน 2562 เวลา 14.00-16.00 น  
สถานที่ปลูกบริเวณด้านหน้าห้องตรวจไอโอดีน  
โดย คลินิกกลุ่มงานคลินิกห้องปฏิบัติการเวชศาสตร์ชั้นสูง  
กลุ่มงานทันตสาธารณสุข / กลุ่มงานเทคนิคบริการ



**แปลงผักวอเตอร์เครส**

## สรรพคุณของผักวอเตอร์เครส

ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ชรา / ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย บำรุงสุขภาพ  
ช่วยบำรุงและรักษาสายตาเพราะเป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามินเอ / สารลูทีนและเบตาแคโรทีนในผักชนิดนี้ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเกี่ยวกับนัยน์ตา อย่างเช่น ต้อในตาและจอประสาทตาเสื่อม / ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

