

# ข่าวประชาสัมพันธ์ สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง



## การสาธิตการทำเมนูสุขภาพ โดย กลุ่มงานคลินิกห้องปฏิบัติการเวชศาสตร์ชั้นสูงตร วันที่ 25 พฤษภาคม 2562



### สรรพคุณของผักวอเตอร์เครส

เป็นผักที่ไม่มีคอเลสเตอรอลและยังช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้อีกด้วย / ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรเชื่อว่าผักวอเตอร์เครส นั้นสามารถช่วยลดน้ำหนักในร่างกายได้ / ช่วยบำรุงและรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง / เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคทางเดินหายใจ

ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน / เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ / ผักวอเตอร์เครสมีคุณสมบัติช่วยลดสารพิษตกค้างในร่างกายได้ / ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด / ช่วยลดการถูกทำลายของเซลล์เม็ดเลือดขาวได้มากถึง 23% ยังการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านม / ช่วยลดอันตรายของการเกิดโรคมะเร็งที่มีสาเหตุมาจากควันบุหรี่และสารพิษอื่น ๆ ที่ได้รับจากอาหารต่าง ๆ / ช่วยในการย่อยอาหาร / มีคุณสมบัติช่วยในการห้ามเลือดเมื่อนำมาผสมกับน้ำส้มสายชู



เมนูสุขภาพพจนมจีนแกงน้ำยาป่าไก่  
แกงไตปลา, ไข่ต้ม ผักวอเตอร์เครส ที่ปลูกเอง  
ถั่วงอก เพาะเอง

