



ซุปรังเต๋นยาจีน อร่อย มีประโยชน์



พลังงานรวมทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี



เห็นหูนขาว



พุทราจีน



แปะก๋วย



แปะก๋วย

- บำรุงสารน้ำของปอด บำรุงไต
- เสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้การไหลเวียนเลือดของหัวใจดีขึ้น

- มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอวัยและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- ช่วยบำรุงตับและบำรุงให้ทำงานได้อย่างเต็มที่

- ช่วยบำรุงหัวใจและลดระดับคอเลสเตอรอล
- จะช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดในร่างกาย

- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระหรือสารต้านออกซิเดชันอื่นๆ



โรงพยาบาลปากพะยูน

Healthy snacks

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

น้ำตะไคร้ใบเตย



ตะไคร้

- ลดความเครียด ขับสารพิษออกจากร่างกาย (กรดบูริก) แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม

ใบเตย

- เสริมการทำงานของตับอ่อน ม้าม และไต ช่วยสร้างความสมดุลของร่างกาย และยังช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด

แตงโม

- อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และไลโคปีนที่ช่วยต่อต้านสารอนุมูลอิสระ สามารถช่วยลดเลือนริ้วรอย ผิวกระจ่างใส

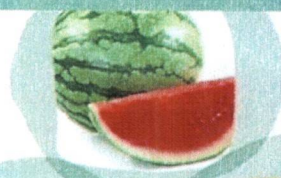
แคนตาลูป

- มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิต ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยในการลดไข้ เพราะน้ำแคนตาลูปเป็นผลไม้เย็น ช่วยดับร้อน แก้อาการร้อน ช่วยเป็นยาขับปัสสาวะ

แก้วมังกร

- มีไฟเบอร์ปริมาณสูงมาก ช่วยบำรุงการทำงานของระบบขับถ่าย จึงทำให้การขับถ่ายสะดวกและแก้อาการท้องผูก ช่วยลดการดูดซึมของไขมัน สร้างภูมิคุ้มกันและช่วยเพิ่มธาตุเหล็ก

ผลไม้รวม



ขนมชั้นใบเตย



อาหารว่างเพื่อสุขภาพ 1 จาน

- น้ำตะไคร้ใบเตย พลังงาน 20 กิโลแคลอรี
- ขนมชั้น พลังงาน 80 กิโลแคลอรี
- ผลไม้รวม พลังงาน 40 กิโลแคลอรี

พลังงานรวมทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี

กลุ่มงานโภชนาการ

