



เมนูเคล็ดลับ

วัยทำงาน



เมนูธาตุเหล็ก

ดีต่อเลือดและกระดูก ป้องกันโรคโลหิตจาง

แป้งปลา/คะน้า ยำยอดมะระหวาน/ผักหวาน เกาเหลาตำส้มเลือดหมู
ก๋วยจั๊บ ไข่หมูเครื่องในใส่ไข่ ลานหมู/เปิดไก่ ขนมน้ำเขียว
ผัดกะเพราไก่ใส่ต้น ฯลฯ



เมนูแคลเซียม

ดีต่อมวลกระดูกและฟัน

นมพร่องมันเนย ปลาเล็กปลาน้อย ยาคะน้า ยำปลากุ น้ำพริกปลาร้า
น้ำพริกกะปิ ข้าวคลุกกะปิ แกงจืดเต้าหู้ เต้าหู้ทรงเครื่อง
แกงส้มดอกแค/ผักกระเฉด ฯลฯ



เมนูโฟเลต หรือ กรดโฟลิก

เสริมสร้างพัฒนาการสมอง ช่วยสร้างเม็ดเลือด

ผักใบเขียวเข้ม ผักกาดกัอาหารเข้าร่วมกับธัญพืช ถั่วลิสง
ตัวเมล็ดแห้ง น้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง ผักกาดกัจากถั่วเหลือง
ไข่แดง ตับ แคนตาลูป ฟักทอง ฯลฯ



เมนูไลโคปีน

**ดีต่อภูมิคุ้มกัน ลดไขมันไม่ดี ลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมาก
และโรคหลอดเลือดและสมอง ช่วยชะลอความชรา**

มะเขือเทศสด ผักกาดกัจากมะเขือเทศ แดงใบ
มะละกอ ฟักข้าว ฟรังสีชมพู ฯลฯ



เมนูซิลิเนียม

**ดีต่อการป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก สร้างฮอร์โมน
เทสโตสเตอโรน ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและเส้นเลือดใน
สมองตีบ ช่วยชะลอความชรา บรรเทาอาการร้อนวูบวาบ
และอาการวัยทองอื่นๆ ช่วยป้องกันมะเร็งรังแค**

อาหารทะเล เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ เช่น ตับและไต อาหารทะเล ปลาอุมา
ตับ จุกข้าวสาลี รำข้าว หัวหอม กระเทียม บร็อคโคลี่ ข้าวกล้อง ฯลฯ

