

# กินผัก-ผลไม้ เพิ่มวิตามินซี

ดีต่อสุขภาพ เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านหวัด

## บรอกโคลี

วิตามินซี 89.2 มิลลิกรัม  
ต่อ 100 กรัม

## ผักคะน้า

วิตามินซี 147 มิลลิกรัม  
ต่อ 100 กรัม

## พริกหวาน

วิตามินซี 80.4 มิลลิกรัม  
ต่อ 100 กรัม

## ส้ม

วิตามินซี 53.2 มิลลิกรัม  
ต่อ 100 กรัม

## ฝรั่ง

วิตามินซี 160 มิลลิกรัม  
ต่อ 100 กรัม

## สตรอว์เบอร์รี่

วิตามินซี 58.8 มิลลิกรัม  
ต่อ 100 กรัม



สแกน QR COAD เพื่อตรวจคุณค่าทางโภชนาการผัก ผลไม้อื่น ๆ

## ประโยชน์ของวิตามิน C



ช่วยการทำงานของ  
ของเม็ดเลือดขาว



ช่วยป้องกันโรค



ช่วยลดน้ำมูก



ลดการระคายเคือง  
เยื่อทางเดินหายใจ



ลดการจาม



ต้านภูมิแพ้



กินผัก ผลไม้เป็นประจำร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 5 วัน  
อย่างน้อยวันละ 30 นาที ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพดี

ข้อมูลความรู้โดย : สำนักโภชนาการ

ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

จัดทำเมื่อ : พฤษภาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนพิเศษกรมอนามัย

