



ສຸດຍອດ 20 ສາທາລະນະພິໄຫຼ

3. แอปเปิ้ล ประกอบไปด้วยวิตามินสูง ซึ่งเป็นไฟเบอร์ชนิดหนึ่งที่จะช่วยขับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักในร่างกายที่ปะปนมากับอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง ช่วยเนื้อเยื่อที่เสียหาย และช่วยขับสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร

4. ตำลึง มีคุณสมบัติ ช่วยผลิตน้ำดีที่ช่วยให้ลำไส้ขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดี และช่วยให้ตับสะอาดไขมันในร่างกายด้วย

5. อะโรคาโต มีสารกลูตาไทโอน ที่ช่วยลด
คอเลสเตอรอลและป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ทำให้หลอดเลือด
เลืงตมีความยืดหยุ่น ทั้งช่วยขับสารพิษที่เป็นตัวก่อให้เกิด
มะเร็งกว่า 30 ชนิด และก็ช่วยให้ตับกำจัดของเสียจาก
สารเคมีและโลหะหนัก

6. ปีตดุด ผักสีแดง มีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อโรค ทำ
ความสะอาดเลือด ตับและระบบน้ำเหลือง ทั้งยังช่วยให้ร่างกาย
รับออกซิเจนได้มากขึ้น

7. ปะหล่ำง่า เต๋มไปต้วยสำหตุอตั๋นมะเห็งและอญมุส
อิสระ และช่วยต้บขัปอฮตุ๋โม่นทีมากเก็นไป ทั้งย้งช่วยทำควม
ส่ฮาดหะบย่ฮยฮาทห หักษาและปกปัองกหะเพหระฮาทหฮาก
แบคทีเห็ยและไวรัส์ต่าง ๆ

8. บลูลเบอฮตุ๋ เป็นพลไม่ทีมีค้ำแอนติฮอกสิแตนต์สูง
มาก มีสำหแอสไเพดินตามคหหหชาติ ่ช่วยลดกาทหะค้ำยเค็ฮง
ขัตขวางแบคทีเห็ยในทางเต็นปัสสำวะ

9. กหะเท็ยม กินกหะเท็ยมเพ็ฮ ่ฆ่าเห็ฮแบคทีเห็ย ขัป
และฆ่าพยาศิในทางเต็นฮาทห และฆ่าเห็ฮไวรัส์

10. ส้มโอ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด
ก่อนที่จะจับตัวเป็นก้อนและขวางทางเดินในหลอดเลือด

11. มะเขือพวง เป็นผักที่เต็มไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่ง
สามารถช่วยดูดไขมันในอาหาร

12. แครอท เต็มไปด้วยสารอัลฟาและเบตาแคโรทีน
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิตามินเอ และถือว่าเป็นสารต้านอนุมูล
อิสระที่ดีเยี่ยม ช่วยลดการเกิดมะเร็ง และช่วยทำให้ระบบ
ทางเดินหายใจและหัวใจแข็งแรงขึ้น

13. จิ้นฉ่าย ถือว่าเป็นสุดยอดอาหารในทางทำควม
สะอาดเลือด และช่วยลดความดันโลหิต

14. พืชตระกูลถั่ว ประกอบด้วยไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วย
ลดระดับคอเลสเตอรอล ทำควมสะอาดลำไส้ และช่วยควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ทั้งช่วยป้องกันทางเกิดมะเร็งลำไส้
และมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

15. กัทิม น้ำกัทิมสามารถรักษาอาการอัมพาบ แก้
ปวด ช่วยล้างพิษ ลดการติดเชื้อของเนื้อเยื่อที่เข้าสู่ร่างกาย

16. กษेत्रิเยบ น้้ากษेत्रิเยบมิลุณสมบัตติ ช่วยท้้าคววม
สะฮาดแบคทึเรียและไวรัสฮอกชวากษेत्रบพทวงเต็นป้สสาวะ

17. เมล็ดแพลกซี่ ประกอบไปต้วยกษेत्रไวมันทึช้้าเป็น
ฮยงไฮเมกา 3 ซึ้งมีประโยชนต้ฮสมฮง ช่วยบ้้าช่วยคววมช้้า
และมีผลดีต้ฮท้วยไยเพชวะช่วยลตชेत्रต้บคฮเสสเตชชชล

18. มะนาว ช่วยท้้าคววมสะฮาดต้บ มิวิตามินซีสูง
น้้ามะนาวสดผสมน้้าขุ่นต้ในตฮนเช้้าช่วยล้างพิชและท้้าให้
เลืฮตสะฮาดซึ้น แต่ถ้้าน้้ามะนาวสดผสมกับโยเกิร์ตและ
น้้าผึ้ง ช่วเป็นฮาทชทึช่วยล้างพิชในล้้าไส้และป้ฮก้ันฮาทช
ท้ฮงชู้กได้

19. หัวหอม ประกอบไปด้วยสารต่อต้านมะเร็งหลายชนิด และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LD นอกเหนือนี้ยังช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น

20. สาคูช่วย ช่วยดูดซึมคลอรีนรังสีต่าง ๆ จากคลอรีนวิทยุ คลอรีนโพสคัพท์ คลอรีนแม่เหล็กไฟฟ้า และคลอรีนไมโครเวฟ และสามารถจับกับพวกโลหะหนักได้ ด้วย นอกเหนือนี้ยังมีโปรตีนและเกลือแร่ในปริมาณมาก