

ข้าวอินทรีย์ได้อย่างไร?

Anti oxidant

สารต้านอนุมูลอิสระ (ANTI-OXIDANT) ช่วยลดโอกาสการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคไต โรคข้อ รวมทั้ง โรคมะเร็ง ลดคอเรสเตอรอล ลดปัญหา โรคอ้วน เลือดข้น เลือดเป็นพิษ

สารต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้น ต่อมไร้ท่อให้ขับฮอร์โมน

A

วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างภูมิ ต้านทานโรค ลดการอักเสบของผิว ช่วยบรรเทาโรคเกี่ยวกับไทรอยด์

B5

B2

วิตามินบีรวม ป้องกันและบรรเทา อาการแขน-ขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง

B1

วิตามินบี 1 ป้องกันโรคเหน็บชา ช่วยการทำงานของ ระบบประสาท

P

ฟอสฟอรัส ช่วยการเจริญเติบโต ของกระดูกและฟัน

Ca

แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันตะคริว

B2

วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก

Protein

โปรตีน เสริมสร้างร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

Zn

ทองแดง สร้างเมล็ดโลหิต และเฮโมโกลบิน

HDL

ไขมันที่ดี ไม่มีคอเรสเตอรอล ช่วยการดูดซึม วิตามิน A,D,E,K ช่วยให้ร่างกาย อบอุ่น

Fe

ธาตุเหล็ก ชนิดดูดซึมได้ทันที ป้องกันโรคโลหิตจาง

Fiber

เส้นใยไฟเบอร์ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก ป้องกันมะเร็งลำไส้

B3

ไนอะซิน บำรุงผิวและเส้นประสาท ป้องกันโรคเพลลากรา

Testosterone

เทสโทสเตอโรน ในเพศชายอย่างสม่ำเสมอ ลดอาการผิดปกติในวัยใกล้หมด ประจำเดือน

ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ กระตุ้นให้ตับสร้างสารอินซูลิน



International Trade Centre



Funded by the European Union



ARISE+ Thailand

Funded by the European Union

This infographic was funded by the European Union (EU).

Its contents are the sole responsibility of the ARISE Plus Thailand Project implemented by the International Trade Centre (ITC) and do not necessarily reflect the views of the EU.

© – 2023 – Arise Plus Thailand by ITC. All rights reserved.