

# ข้าวอินทรีย์คืออะไร?

## Anti oxidant

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



สารต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้น ต่อมไร้ท่อให้ขับฮอร์โมน

## A



วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างภูมิ ต้านทานโรค ลดการอักเสบของผิวหนัง ช่วยบรรเทาโรคเกี่ยวกับไทรอยด์

## B12

## B9

## B5

## B2

## B1

## B6

## B7

## B3

วิตามินบีรวม ป้องกันและบรรเทา อาการแขน-ขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง



## B1

วิตามินบี 1 ป้องกันโรคเหน็บชา ช่วยการทำงานของ ระบบประสาท



## P

ฟอสฟอรัส ช่วยการเจริญเติบโต ของกระดูกและฟัน



## Ca

แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันตะคริว



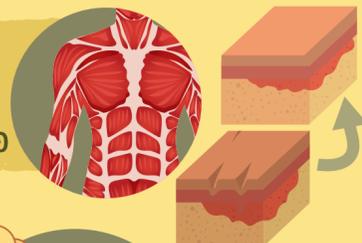
## B2

วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก



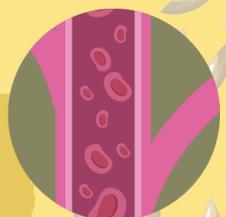
## Protein

โปรตีน เสริมสร้างร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



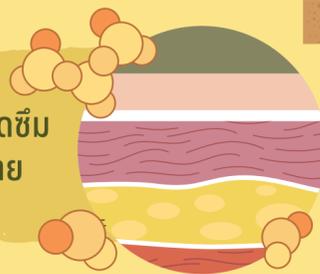
## Zn

ทองแดง สร้างเม็ดโลหิต และเฮโมโกลบิน



## HDL

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



## Fe

ธาตุเหล็ก ชนิดดูดซึมได้ทันที ป้องกันโรคโลหิตจาง



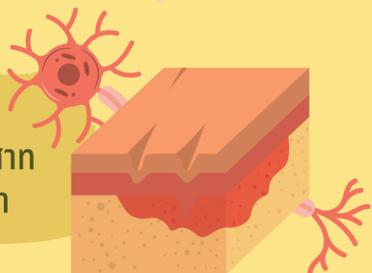
## Fiber

เส้นใยไฟเบอร์ ช่วยขับถ่ายสะดวก ป้องกันมะเร็งลำไส้



## B3

ไนอะซิน บำรุงผิวและเส้นประสาท ป้องกันโรคเพลลากรา



## Testosterone

เทสโทสเตอโรน ในเพศชายอย่างสม่ำเสมอ ลดอาการผิดปกติในวัยใกล้หมด ประจำเดือน



ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ กระตุ้นให้ตับสร้างสารอินซูลิน



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.