

## รายการอาหารสุขภาพสำหรับถวายพระสงฆ์

อาหารคาว	
เมนู	คุณประโยชน์
ต้มจืดเต้าหู้ผักกาดขาว	ในผักกาดขาวมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน น้ำตาล น้ำ และพลังงาน ซึ่งล้วนจำเป็นต่อร่างกาย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายด้วย
ต้มจับฉ่าย	ต้มจับฉ่ายเป็นอาหารที่รวมผักไว้หลากหลายชนิด เช่น ผักกวางตุ้ง ผักโขม หัวไชเท้า ฯลฯ ซึ่งย่อยง่าย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง
ต้มจืดฟัก	ฟักเป็นพืชฤทธิ์เย็น มีคุณสมบัติดังนี้ ป้องกันและลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง ลดไขมันในเส้นเลือด รักษาโรคเบาหวาน โรคบิด แก้อาการท้องอืด ท้องเสีย ขับเสมหะ
ต้มจืดหัวไชเท้า	หัวไชเท้ามีคุณค่าทางสารอาหารมากมาย ช่วยเรื่องระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ล้างพิษ ละลายไขมัน ขับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด เผลผลาญพลังงาน
ต้มจืดตำลึง	ประโยชน์ของตำลึงมีเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 2 บี3 วิตามินซี ช่วยบำรุงเลือด สายตา กระดูก ฟัน และช่วยขับพิษร้อน
ต้มจืดมะระ	มะระมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซีสูง บำรุงกล้ามเนื้อ สมอง กระดูกและฟัน ลดน้ำตาลในเลือด
แกงเลียง	แกงเลียงจะเป็นแกงที่รวมผักและสมุนไพรไว้มากชนิด ซึ่งมีสรรพคุณคือ ช่วยบำรุงหัวใจ แก้อ่อนใน ลดไข้ ลดเสมหะ เป็นยาระบาย แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดอาการลำไส้อักเสบ
แกงป่าปลา	เครื่องแกงของแกงป่าช่วยปรับสมดุลในร่างกาย แก้หวัด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ส่วนปลามีโปรตีนสูง มีกรดไขมันที่จำเป็น โอเมก้า 3 วิตามินบี 2 ช่วยเรื่องการเผาผลาญ โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต มีวิตามินดีบำรุงกระดูก และฟอสฟอรัส เหล็ก สังกะสี ไอโอดีน และแมกนีเซียม
แกงอ่อมไก่บ้าน	เมนูนี้จะได้ประโยชน์จากผักหลายชนิดมีคุณค่าอาหารสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง นอกจากนั้นยังได้โปรตีนจากไก่บ้านด้วย
แกงผักหวานปลาอย่าง	ผักหวานจะมีโปรตีนมากกว่าผักชนิดอื่น นอกจากนั้นยังมี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซีสูงด้วย
แกงเห็ดรวม	ในเห็ดจะมีกรดอะมิโนถึง 21 ชนิด มีวิตามินบี 1 บี 2 วิตามินดีสูง ช่วยบำรุงเซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้ดี

เมนู	คุณประโยชน์
ต้มยำปลา	เครื่องต้มยำอันประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดงนั้นมีคุณสมบัติเป็นยาแก้อาการคลื่นไส้ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ไข้หวัด บำรุงเลือด ส่วนปลาที่มีโปรตีน โอเมก้า 3 และมะนาวที่นำมาเพิ่มรสชาติในต้มยำก็ยังเป็นยาสามารถรักษาโรคได้หลายโรค
ต้มยำไก่บ้าน	ไก่บ้านมีโปรตีน แต่ในขณะเดียวกันมีไขมันต่ำกว่าโปรตีนจากสัตว์ชนิดอื่น เมื่อนำมาทำต้มยำก็จะเพิ่มแร่ธาตุ และวิตามินต่างๆ ให้ร่างกายด้วย
ต้มยำหัวปลี	ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง ช่วยแก้อาการปวดท้อง ภาวะแพ้อาหารอักเสบ โรคโลหิตจาง และช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี
แกงขี้เหล็กปลาอย่าง	ใบขี้เหล็กมีสรรพคุณทางยาหลายอย่างด้วยกัน ลดความดันโลหิตสูง ลดน้ำตาลในเลือด บำรุงน้ำดี แก้เหน็บชา บรรเทาอาการหอบหืด ช่วยดับร้อน
แกงส้มผักรวม	แกงส้มเป็นอาหารที่แคลอรีต่ำ ผักหลากชนิดจะทำให้ได้วิตามินเกลือแร่ต่างๆ ครบถ้วนเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ
แกงส้มไหลบัว	ไหลบัวแก้อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ มีเส้นใยอาหารช่วยแก้ท้องผูก
แกงส้มมะละกอ	มะละกอดิบที่นำมาทำแกงส้มจะมีธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือดแคลเซียมบำรุงกระดูก วิตามินซีช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ทั้งยังเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยในเรื่องการขับถ่าย
แกงส้มมะรุม	ประโยชน์ที่โดดเด่นของมะรุมคือ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ด้านเชื้อแบคทีเรีย บรรเทาและต้านโรคต่างๆ ได้ดี
แกงส้มแตงโมอ่อน	แตงโมอ่อนอุดมไปด้วยวิตามินซี ฟอสฟอรัส ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย และระบบย่อยอาหาร
เต้าหู้ราดซีอิ๊ว	เต้าหู้เป็นอาหารที่ย่อยง่ายมีคุณค่าของโปรตีนสูง มีวิตามินบี ธาตุเหล็ก แคลเซียม ในเต้าหู้แม้จะมีไขมันแต่ก็เป็นไขมันที่ปราศจากคอเลสเตอรอล
เต้าหู้สามรส	เต้าหู้เป็นอาหารที่ย่อยง่ายมีคุณค่าของโปรตีนสูง มีวิตามินบี ธาตุเหล็ก แคลเซียม ในเต้าหู้แม้จะมีไขมันแต่ก็เป็นไขมันที่ปราศจากคอเลสเตอรอล
ผัดถั่วงอก	ถั่วงอกมีวิตามินซีสูง ป้องกันโรคลึกลับปิดลักเปิด วิตามินบี 12 ช่วยในการเจริญเติบโต และ ซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย
ผัดผักรวม	เมนูนี้มีแคลอรีและไขมันต่ำ มีวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายช่วยต้านโรคต่างๆ ได้ดี
ผัดเห็ดหูหนูใส่ไข่	สรรพคุณและประโยชน์ของเห็ดหูหนูมีมากมาย สามารถบรรเทาและรักษาโรคได้หลากหลาย ถือเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง

เมนู	คุณประโยชน์
ผักใบเขียวใส่ไข่	ใบเขียวมีสารเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอสูงมาก บำรุงสายตา บำรุงประสาท ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
ผักโขม	ผักโขมให้โปรตีนสูงเท่าๆ กับเนื้อสัตว์ ช่วยเรื่องการขับถ่าย ท้องไม่ผูก
ผักมะระ	มะระมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซีสูง บำรุงกล้ามเนื้อ สมอ กระจกและฟัน ลดน้ำตาลในเลือด
ผักแตงกวาใส่ไข่	แตงกวาช่วยลดความร้อนในร่างกาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารในร่างกายสมบูรณ์ขึ้น ช่วยล้างสารพิษ ลดกรดในกระเพาะอาหาร
ผักบวบใส่กุ้ง	บวบเหลี่ยมมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ส่วนกุ้ง เต็มไปด้วยแร่ธาตุ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และคอเลสเตอรอลชนิดดี
เนื้อปลาผัดขึ้นฉ่าย	ได้ทั้งโปรตีนที่ดีย่อยง่าย ไขมันชั้นดี วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารอื่นๆ ที่ร่างกายต้องการ
ผัดขิงอกไก่	สรรพคุณเด่นๆ ของขิง คือ ช่วยขับลม แก้ท้องผูกเผาผลาญไขมัน ช่วยขับเสมหะ บำรุงหัวใจ และอกไก่ช่วยให้โปรตีนในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ผัดวุ้นเส้น	วุ้นเส้นทำมาจากถั่วเขียวจึงถือเป็นแหล่งโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตชั้นยอด ช่วยให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย
ผัดบล็อกโคลี่	บล็อกโคลี่มีสารต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ป้องกันการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ป้องกันโรคไขข้ออักเสบ ป้องกันโรคตาต้อ ในผู้สูงอายุ ลดคอเลสเตอรอล และลดความดันโลหิตสูง
ผัดผักบุ้ง	ผักบุ้ง จะมีวิตามินเอที่ช่วย บำรุงสายตา วิตามินซีช่วยเพิ่มความต้านทานโรคหวัด วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 ช่วยระบบย่อย
ผัดหน่อไม้ฝรั่ง	หน่อไม้ฝรั่งเป็นแหล่งรวมของวิตามินเค วิตามินบี วิตามินซี วิตามินเอ โฟเบต และมีกากใยสูง
ผัดมะเขือยาว	ในมะเขือยาวมีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินพี และแร่ธาตุต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย
ผัดถั่วลันเตา	ถั่วลันเตาเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันโรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ และโรคมะเร็ง

เมนู	คุณประโยชน์
ผักฟักทอง	เนื้อฟักทองมีวิตามินเอสูง วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
ผักถั่วงอก	ถั่วงอกมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีวิตามินอี วิตามินซีสูง และมีเลซิธิน ช่วยบำรุงประสาทและสมอง ผัก 5 สีมีวิตามิน
น้ำพริกกะปิ	ส่วนผสมในน้ำพริกจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ มีโปแตสเซียม แคลเซียม ส่วนผักสดผักต้มที่เป็นเครื่องจิ้มก็จะมีวิตามินและเกลือแร่
น้ำพริกปลาทู	ปลาทูเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี รวมถึงมีโอเมก้า 3 ที่จะช่วยบำรุงสมองและร่างกาย
น้ำพริกมะขาม	มะขามมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ และมีฤทธิ์เป็นยาละลายอ้วนๆ
น้ำพริกเห็ด	ในเห็ดจะมีกรดอะมิโนถึง 21 ชนิด มีวิตามินบี 1 บี 2 วิตามินดีสูง ช่วยบำรุงเซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้ดี
น้ำพริกมะเขือพวง	มะเขือพวงเป็นพืชที่มีเส้นใยอาหารสูงป้องกันท้องผูก ลดน้ำตาลในเลือด
ตำขบถ	ขบถดิบ มีสรรพคุณช่วยบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ ลดน้ำตาลในเลือด และเป็นผลไม้ที่มีวิตามินอี วิตามินซีสูง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
ปลานึ่งผักนึ่ง	เมนูนี้ให้โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงสมองและความจำ บรรเทาโรคไขข้ออักเสบ
ไข่ต้มยำมะม่วง	ไข่ต้มสุกนอกจากจะมีโปรตีนเสริมสร้างกล้ามเนื้อแล้วยังมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย เช่นวิตามินเอ บี 1 บี 2 บี 6 บี 12 วิตามินดี วิตามินอี แร่ธาตุสำคัญต่างๆ รวมอยู่ด้วย นอกจากนี้ยังได้รับวิตามินซีจากยำมะม่วงด้วย
ไข่ตุ๋นผัก 5 สี	ไข่จะมีสารอาหารที่ครบถ้วนและผัก 5 สี มีวิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และสารอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย
ห่อหมกปลาใบยอ	เมนูนี้เป็นเมนูที่ได้ทั้งโปรตีนจากปลา และสารอาหารจากใบยอที่ช่วยต้านแบคทีเรีย บรรเทาอาการอักเสบปวดข้อกระดูก และช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
ลาบอกไก่	เนื้อในส่วนอกไก่จะเป็นแหล่งโปรตีนที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำรุง กระดูก เล็บ สายตาได้เป็นอย่างดี
ลาบปลาดุก	ปลาดุกจะมีปริมาณแคลอรีต่ำ ไขมันต่ำ ธาตุปรอทต่ำ นอกจากนั้นยังมีทั้งวิตามินบี 12 โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 ซึ่งเป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้

เมนู	คุณประโยชน์
ลาบเต้าหู้	เต้าหู้เป็นอาหารที่ย่อยง่ายมีคุณค่าของโปรตีนสูง มีวิตามินบี ธาตุเหล็ก แคลเซียม ในเต้าหู้แม้จะมีไขมันแต่ก็เป็นไขมันที่ปราศจากคอเลสเตอรอล
ลาบเห็ด	ในเห็ดจะมีกรดอะมิโนถึง 21 ชนิด มีวิตามินบี 1 บี 2 วิตามินดีสูง ช่วยบำรุงเซลล์ต่างๆในร่างกายได้ดี
ยำวันเส้น	วันเส้นทำมาจากถั่วเขียวจึงมีฤทธิ์เย็นช่วยปรับสมดุลในร่างกาย เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีอีกชนิดให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกายด้วย
ยำปลา	ปลาเป็นสัตว์ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีนที่ดีสูง มีไขมันดี วิตามินเกลือแร่ และคาร์โบไฮเดรต
ยำปลาทูน่า	ปลาทูน่าถือเป็นแหล่งโปรตีนชั้นยอด ไขมันต่ำ มีวิตามินบี 12 แคลเซียม และธาตุเหล็ก ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดในสมอง ลดระดับของไตรกลีเซอไรด์ ดีต่อหัวใจเป็นอย่างยิ่ง
ยำมะเขือยาว	ในมะเขือยาวมีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินพี และแร่ธาตุต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ยำมะม่วง มะม่วงอุดมด้วยฟอสฟอรัส แคลเซียม และวิตามินซี
ยำมะม่วง	มะม่วงอุดมด้วยฟอสฟอรัส แคลเซียม และวิตามินซี
ส้มตำไทย	มะละกอดิบที่นำมาทำจะมีธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือดแคลเซียม บำรุงกระดูก วิตามินซี ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ทั้งยังเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยในเรื่องการขับถ่าย
ส้มตำผลไม้	ในผลไม้แต่ละชนิดจะมีวิตามินและแร่ธาตุหลายอย่างมากในการช่วยดูแล และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย
สลัดแซลมอน	คุณประโยชน์ของแซลมอนคือช่วยลดไขมันคอเลสเตอรอล เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และสมองเนื่องจากอุดมด้วยโอเมก้า 3
สลัดผักรวม	ผักจะช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีกำลังวังชา มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และให้พลังงานต่ำไม่มีไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้อายุยืนนาน สลัดอโวคาโด อโวคาโดสามารถช่วยบำรุงฟัน สายตา หัวใจ ลดความดันโลหิต คอเลสเตอรอล แก้เหน็บชา
โจ๊กข้าวกล้องปลาหรืออกไก่	เมนูนี้ให้โปรตีนที่มีแคลอรีต่ำ ช่วยบำรุงสมองเส้นประสาท ป้องกันโรคเหน็บชา โรคโลหิตจาง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย
โจ๊กข้าวกล้องผัก	ข้าวกล้องมีคุณค่าทางสารอาหารสูงมากยิ่งมาบวกรวมกับผักยิ่งทำให้เมนูนี้มีประโยชน์กับร่างกายเป็นทวีคูณ

เมนู	คุณประโยชน์
ข้าวต้มข้าวกล้องผัก	ข้าวกล้องมีคุณค่าทางสารอาหารสูงมากยิ่งมาบวกรวมกับผักยิ่งทำให้เมนูนี้สร้างประโยชน์ให้กับร่างกายเป็นอย่างยิ่ง
ข้าวต้มข้าวกล้องปลา	ข้าวกล้องเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารหลักซึ่งจะให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ไม่อ่อนเพลียไม่เวียนหัว นอกจากนี้ในข้าวกล้องยังมีโปรตีนที่ให้พลังงานและช่วยในการเสริมสร้าง และซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญรวมอยู่มากมาย
เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดซีอิ๊ว	เมนูนี้จะได้สารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ และมีแคลอรีไม่สูงมาก
สุกี้ผักแห้ง/น้ำ	ผักมีสารอาหารและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย ช่วยในเรื่องขับถ่าย บำรุงสายตา ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ดี
ข้าวกล้องผัดผัก	ข้าวกล้องมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแบบสมบูรณ์ มีวิตามินครบครัน นอกจากนี้ยังมีโปรตีนชนิดดีรวมอยู่ด้วย
แซนวิชขนมปังโฮลวีททูน่า	ประโยชน์ของขนมปังโฮลวีทจะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ และสารอาหารต่างๆ ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายดีขึ้น ส่วนทูน่าเป็นแหล่งโปรตีนชั้นยอด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดในสมอง ลดระดับของไตรกลีเซอไรด์ ดีต่อหัวใจเป็นอย่างยิ่ง
แซนวิชขนมปังโฮลวีทไข่ต้ม	ไข่ต้ม นอกจากให้โปรตีนแล้วยังมี วิตามินเอ บี 1 บี 2 บี 6 บี 12 วิตามินดี วิตามินอี แร่ธาตุสำคัญต่างๆ รวมอยู่ด้วย
ซूपผักรวม	ผักมีสารอาหารและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย ช่วยในเรื่องขับถ่าย บำรุงสายตา ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ดี
เปาะเปี๊ยะผักสด	ในผักสดจะปราศจากไขมัน คอเลสเตอรอล เกลือโซเดียม มีกากใยสูง อุดมด้วยแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย

อาหารหวาน	
เมนู	คุณประโยชน์
ถั่วเขียวต้มน้ำตาลอ้อย	ถั่วเขียวเป็นถั่วฤทธิ์เย็น ให้โปรตีนที่ดีสูง ไขมันต่ำ มีใยอาหารชั้นดี มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินซี
มันม่วงต้มน้ำขิง	มันม่วงมีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคต่างๆได้ดี สำหรับน้ำขิง จะช่วยลดอาการท้องอืด คลื่นไส้ และลดน้ำตาลในเลือดด้วย
ข้าวเหนียวเปียกลูกเดือย	ลูกเดือยชาวจีนถือเป็นยาอายุวัฒนะ มีฤทธิ์เย็นเช่นกัน ช่วยหล่อลื่นกระเพาะอาหาร และลำไส้ได้ดี ช่วยย่อยอาหาร บำรุงกำลัง ปอด ม้าม ตับ แก้โรคทางเดินหายใจ ร้อนใน มีสารคอกซิโนโลลด์ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก และทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี
ข้าวเหนียวเปียกข้าวฟ่าง	ข้าวฟ่างธัญพืชมากคุณค่ามีเส้นใยและแร่ธาตุต่างๆ เช่น วิตามินบี 3 แมกนีเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส
บัวลอยงาดำน้ำขิง	งาดำเต็มไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ช่วยเพิ่มพลังงาน ความอบอุ่น และความแข็งแรงให้ร่างกาย
ขนมกล้วย	กล้วยน้ำว้า มีสารอาหารมากมาย ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 6 บี 12 และวิตามินซี
ขนมฟักทอง	เนื้อฟักทองมีวิตามินเอสูง วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้กับร่างกาย
ข้าวโพดต้ม	คุณสมบัติของข้าวโพดมีวิตามินเอ วิตามินบีมากเป็นพิเศษ ช่วยบำรุงและรักษา สายตา ช่วยให้ระบบลำไส้ทำงานได้ดี มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย และมีเกลือแร่ที่สำคัญหลายชนิด

ผลไม้	
เมนู	คุณประโยชน์
ผลไม้ตามฤดูกาล	ผลไม้เป็นอาหารที่ดีที่สุด เพราะเกิดแต่ดินจึงเติบโตด้วยแร่ธาตุในดิน อยู่ท่ามกลางแสงแดดจึงอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายในการบำรุงร่างกาย ป้องกันโรคร้าย และบำบัดอาการให้หายจากโรคร้าย
กล้วยน้ำว้า	กล้วยน้ำว้าก็ถือเป็นยาอายุวัฒนะเช่นกัน เพราะมีสารอาหารมากมายทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 6 บี 12 และวิตามินซี ป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
สับปะรด	สับปะรดมีน้ำตาลฟรุกโทสในปริมาณสูงร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที มีวิตามินซี เกือบแรมชนิดต่างๆ ช่วยให้ชุ่มคอ แก้กษหาย ป้องกันการเจ็บคอ และมีเอนไซม์โบรมีเลน ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการแน่นท้อง
แก้วมังกร	ในแก้วมังกรมีแร่ธาตุที่สำคัญคือ แคลเซียมซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน วิตามินซีสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ฟอสฟอรัสปรับสมดุลเลือดและกระดูก โปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
แตงโม	แตงโมเป็นผลไม้ที่มีวิตามินและแร่ธาตุค่อนข้างอยู่มากมาย มีแคลอรีต่ำ มีไลโคปีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและมะเร็ง
มังคุด	มังคุดมีสรรพคุณทางยาถือเป็นยาเย็น เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ป้องกันการเกิดโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคมะเร็ง
ส้มเขียว	ส้มเขียวช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องผูก ปวดบวม บำรุงสายตา สมอ ขับพญาธิ ช่วยฟอกโลหิต
ส้มโอ	ส้มโอมีวิตามินซีสูงช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ช่วยแก้อาการแน่นหน้าอก และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้สม่าเสมออย่างมีประสิทธิภาพ
มะม่วงดิบ	สรรพคุณของมะม่วงดิบ เป็นผลไม้สีเขียวที่อุดมด้วยแร่ธาตุอย่างแคลเซียม แมกนีเซียม ซีลีเนียม ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้ร่างกายทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ
มะละกอ	มะละกอบำรุงหัวใจ บำรุงสมอง บรรเทาอาการท้องผูก



เครื่องดื่ม	
เมนู	คุณประโยชน์
น้ำดื่มสะอาด	น้ำดื่มสะอาดเป็นปัจจัยสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นน้ำดื่มสะอาด น้ำดื่มปลอดภัยจึงจำเป็นสำหรับร่างกายที่สุด การดื่มน้ำในปริมาณที่พอเพียงจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ไตดี ระบบขับถ่ายดี ดวงตาสดใส สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
นมถั่วเหลือง	ถั่วเหลืองมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน ไขมันดี เส้นใยอาหาร วิตามินและเกลือแร่
นมข้าวกล้อง	ข้าวกล้องเป็นแหล่งอาหารชั้นดี มีคาร์โบไฮเดรต สารอาหารและวิตามินที่ช่วยบำรุงร่างกายหลายชนิด
นมอัลมอนด์	ประกอบด้วยกรดไขมันเชิงเดี่ยว ช่วยลดคอเลสเตอรอล อุดมไปด้วยไฟเบอร์ โปรตีน จากพืช วิตามินบี วิตามินอี และ โอเมก้า 3
นมธัญพืช	ธัญพืชให้โปรตีนสูง เพิ่มปริมาณไขมันดี ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวข้องกับไขมันในเส้นเลือด
นมข้าวโพด	คุณสมบัติเด่นของข้าวโพดคือ มีวิตามินเอ วิตามินบีมากเป็นพิเศษ ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยให้ระบบลำไส้ทำงานได้ดี มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมีเกลือแร่ที่สำคัญหลายชนิด
น้ำมะพร้าวอ่อน	น้ำมะพร้าวอ่อนนับเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพขนานแท้ คุณประโยชน์มหาศาล ให้ความสดชื่น บำรุงร่างกายช่วยลดไข้ ล้างพิษโดยเฉพาะของเสียในลำไส้ รักษาอาหารท้องร่วง ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันสูง มีวิตามินซีสูงมาก ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง
น้ำใบเตย	สีเขียวของใบเตยมีสารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เส้นใยอาหาร และวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ เมื่อดื่มแล้วจะชุ่มคอ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ บำรุงหัวใจได้ดี
น้ำใบบัวบก	ใบบัวบกมีสรรพคุณแก้ร้อนในกระหายน้ำ ถอนพิษร้อน ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี แก้อาการดีซ่าน ความดันโลหิตสูง บำรุงประสาทและสายตา
น้ำรากบัว	รากบัวจะช่วยย่อยอาหาร บำรุงเลือด บำรุงเสริมสร้างกล้ามเนื้อ แก้อาการเหน็ดเหนื่อย ความดันโลหิต
น้ำอัญชัน	อัญชันมีเบต้าแคโรทีนสูง มีแอนต็อกซิแดนท์สูง ช่วยต่อต้านสารก่อมะเร็ง

เมนู	คุณประโยชน์
น้ำเสาวรส	เสาวรสดีต่อสุขภาพตา ทำให้การมองเห็นชัดเจนขึ้น ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ โรค กะเพาะปัสสาวะอักเสบ ลดอาการเจ็บคอ สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และช่วยฟื้นฟู ตับไต น้ำผลไม้สดร้อยเปอร์เซ็นต์ ผลไม้สดมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีวิตามินและ แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด ที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายปราศจากโรค หรือฟื้นฟูจากโรคได้ดี
น้ำผัก	ผักมีสารอาหารและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย ช่วยในเรื่องขับถ่าย บำรุง สายตา ป้องกันการเกิดโรค และบำบัดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
โยเกิร์ตธรรมชาติ	โยเกิร์ตช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยในเรื่องระบบทางเดินอาหาร ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ ดีต่อลำไส้ กระดูก ฟัน และเหงือก เพิ่มภูมิคุ้มกัน ให้ร่างกาย