



หอมใหญ่ หอมแดง กระเทียม กับเมนูเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด-19



หอมใหญ่ หอมแดง

มี สารเคอร์ซีทิน (Quercetin)
ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ
เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก

กระเทียม

มี สารอัลลิซิน (Allicin)
ช่วยต้านการอักเสบ
และอนุมูลอิสระ

เมนูแนะนำ



ต้มซุปไก่



ไข่เจียวหมูสับใส่หอมแดง



หมูทอดกระเทียม

TIPS

“กินอาหารครบ 5 หมู่ เพิ่มผักผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนเพียงพอ”

