



Title :	สิทธิวิเศษชิงรางวัลสุขภาพดีจาก ออสเสียมจากปลาร้าโบราณ
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	คำสัมภาษณ์
Date :	วันพฤหัสบดี 24 กรกฎาคม 2557 9:00 น.



คืออาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ตามมาได้ เช่น โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูก เป็นต้น

“การป้องกันโรคดีกว่าการมารักษาภายหลัง สิ่งที่ยากที่สุดสำหรับการดูแลตัวเอง คือ การเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย และมีประโยชน์ เช่น รับประทานผักหรือผล



ไม้ให้ครบ 5 สี งดอาหารประเภททอด แป้ง กินอาหารที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด”

ที่สำคัญ คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เซลล์เสื่อมเร็ว เช่น อาหารจำพวกแป้ง อย่าง หรืออาหารที่ใช้ความร้อนสูง คิมน้ำมากๆ หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี การทานวิตามินรวมและอาหารเสริมเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สะดวกและรวดเร็ว เหมือน การซื้อประกันให้กับร่างกาย ป้องกันการเกิดโรค และป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัย