

สุขภาพดี มีความสุข ทุกช่วงวัย



โทรศัพท์ : 0 5391 7568

Facebook : MFU Wellness Center

e-mail : wellness-center@mfu.ac.th

รายการอาหารเพื่อสุขภาพ



ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร  
แห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

**MFU Wellness Center**

## เมนูเรียกน้ำย่อย

ตำผลไม้+ธัญพืช : อุดมไปด้วยวิตามิน โยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ



สรรพคุณ

ควินัว ให้สารอาหารมากกว่าธัญพืชชนิดอื่น ๆ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ สามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงจนเกินไป และควบคุมระบบการย่อยอาหาร เมล็ดฟักทอง มีใยอาหาร วิตามินอี ธาตุเหล็ก ฯลฯ ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก

เต้าหู้ผัดสาหร่ายย่างซีอิ๊ว : ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงโดยเฉพาะโปรตีน



สรรพคุณ

มีสารเลซิทิน อดโซมันและช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำ สามารถเพิ่มความทรงจำ ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวและระบบทางเดินอาหาร

## เมนูอาหารจานหลัก

ไข่มะเขือยาว : มีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งการดูดซึมของคอเลสเตอรอล



สรรพคุณ

ช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง แคลเซียมจากมะเขือยาวช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมอง พัฒนาด้านความจำ

หมี่ข้าวกล้องผัดขมิ้นขมิ้นกระเจตกุ่ม : หมี่ข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 และ บี 2



สรรพคุณ

ผักกระเจต มีวิตามินเอซึ่งเป็นตัวช่วยบำรุงและรักษาสายตาได้เป็นอย่างดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน มีธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้อีกด้วย

ไก่ตุ๋นพริกอ่อนมะนาวดอง



สรรพคุณ

มะนาวดอง ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร ขับเสมหะ ชุ่มคอชื่นใจ พริกเขียว ช่วยลดน้ำหนักและไขมันในเส้นเลือด ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยแก้อาการไอ

## เมนูอาหารจานหลัก

ข้าวเจ้าผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่



สรรพคุณ

สีม่วงเข้มที่พบในข้าวไรซ์เบอร์รี่ คือ "สารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin)" เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง

## เมนูของหวาน/เครื่องดื่ม

ไอศกรีมมะเขือเทศ



สรรพคุณ

คอเลสเตอรอล 0% หวานน้อย ไม่มีส่วนผสมของนม (non dairy) มะเขือเทศเทศเชื่อมสูง ลดความดันโลหิต ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและตะคริว

น้ำอัญชัน



สรรพคุณ

ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ในการละลายอิมเลือด ช่วยป้องกันโรคแก่เลือดสมองตีบ ช่วยรักษาอาการผมร่วง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

## อาหารว่างเข้า



แซนวิชโฮลวีททูน่า แซนวิชโฮลวีทผัก (เจ) และผลไม้

สรรพคุณ

ขนมปังโฮลวีทซึ่งมีส่วนผสมของธัญพืชหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุและไฟเบอร์ทานคู่กับผลไม้ตามฤดูกาล