

# ผลไม้ ฤดูฝน

วิตามินซีสูง  
เพิ่มภูมิต้านทานต้านหวัดต้านโรค

## ฝรั่ง

อุดมด้วยวิตามินซี  
มีใยอาหาร  
สร้างภูมิต้านทาน  
บำรุงผิวพรรณ



## ส้มเขียวหวาน

ป้องกันไข้หวัด แก้ไอ  
ขับเสมหะ แก้อาหารไม่ย่อย  
ช่วยระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น



## ส้มโอ

ช่วยป้องกันเลือดออก  
ตามไรฟัน แก้หวัดข  
แก้ไอ ขับเสมหะ



## กล้วยน้ำว้า

มีสารต้านอนุมูลอิสระ  
แก้อาการนอนไม่หลับ  
ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ



## มะเฟือง

แก้ร้อนใน ดับกระหาย  
ลดอุณหภูมิในร่างกาย  
ถอนพิษไข้



## • ช้อแนะนำ •

ควรกินผลไม้ตามฤดูกาล เนื่องจาก  
มีราคาถูกและมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง  
น้อยกว่าผลไม้นอกฤดูกาล ผลไม้เหล่านี้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารสูง  
โดยเฉพาะวิตามินซีที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายและ ต้านโรคหวัด