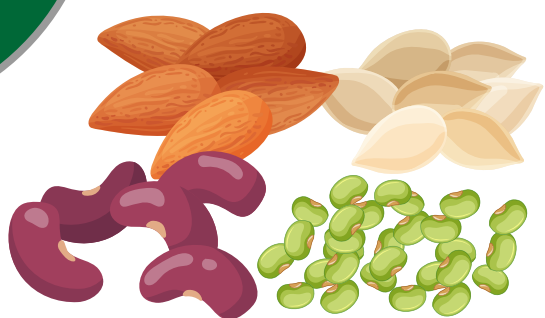


4 พักผลไม้ ไฟเบอร์สูง

ถั่ว



ถั่วแดง ถั่วเขียว
เมล็ดทานตะวัน
อัลมอนต์ เมล็ดฟักทอง

ธัญพืช



ธัญพืชไม่ขัดสีทุกชนิด
ข้าวกล้อง ข้าวหอมนิล
ข้าวสาลีเหล็ก

ผัก



แครอท ข้าวโพด
บรอกโคลี ผักโขม

ผลไม้



มะละกอ กล้วย ส้ม แอปเปิ้ล
อะโวคาโด ฝรั่ง มะม่วง

ประโยชน์ของไฟเบอร์(ใยอาหาร) ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
ป้องกันอาการท้องผูก ป้องกันมะเร็งลำไส้ ส่งเสริมแบคทีเรียดีในลำไส้

