

6 น้ำพริกเลือดควัย



น้ำพริกเป็นอาหารสุขภาพขั้นดี

ที่ไม่ได้รบกวนยาก เพราะมีน้ำพริกหลายชนิด
ที่ช่วยคุม น้ำหนัก, ลดไขมัน, บำรุงหัวใจ
และยังช่วยแก้ไข้จากสมุนไพรหลาย
ได้ด้วย มาดูน้ำพริกที่ช่วยสุขภาพ
แถมหากินง่าย



น้ำพริกกะปิ

เป็นน้ำพริกที่หาทำง่ายแบบทุกครอบครัว
รับประทานบ่อยจะทำให้ได้สุขภาพที่ดี
ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บจาก "กะปิ" ที่มีชื่อว่า
"นอตตามะรินติน"
คนที่กินน้ำพริกกะปิเป็นประจำทุกวัน
จะช่วยบำรุงสายตาด้วยสารแคโรทีนอยด์
จากพริกที่อุดมไปด้วยวิตามิน



น้ำพริกปลาร้า

ช่วยไปปลาร้าสุขภาพดี
ใช้เนื้อปลาร้าของดีมาเป็นตัวชูโรงแล้ว
ปลาร้าเนื้อดีมีรสขมปนเปรี้ยว และเค็มแรง,
ขมขะ หรือว่าขมกว่าก็ยังได้
ไม่ปลาร้ามี "วิตามินเค"
ช่วยเสริมการแข็งตัวของเลือดและบำรุง
กระดูก ส่วนเนื้อปลาร้าขม
มีโอเมก้าสามช่วยบำรุงหัวใจด้วยครับ



น้ำพริกไข่เค็ม

มีส่วนที่เป็นไข่เค็ม, ไข่แดง, ไข่ขาว,
พริกขี้หนู, พริกขี้หนู,
และไปรับขมิ้นสุภาพ
มีเค็มดีมีสุขภาพดีมีกลิ่นหอมคือ
ดีสุขภาพดีสุขภาพดีมาช่วยบำรุงเลือด
ให้เลือดให้เข้มมีผลทำให้

ที่มา - CokeOnline



น้ำพริกเต้าหู้

เต้าหู้มีไขมันอิ่มตัวต่ำ
ทั้งความมันและไขมันเป็นเอกลักษณ์
ไขมันที่พบในเต้าหู้มีชื่อว่าไขมันดี
ของดีสุขภาพดีมีผลดีต่อหัวใจและ
หลอดเลือด ช่วยไปบำรุงหัวใจของแข็ง
แต่ต้องกินประมาณ 1-2 ครั้งเพราะเต้าหู้
เค็มไปหน่อย คนที่เป็น
ความดันสูงควรต้องระวัง



น้ำพริกซีกา

เป็นน้ำพริกส่วนดีมีของครบถ้วน
ที่รสเค็มแบบขมไม่ได้เป็นอาการอย่าง
อื่นไป ซึ่งส่วนประกอบของ
น้ำพริกซีกาคือ พริกขี้หนูพริกขี้หนู,
พริกขี้หนู, ขมิ้นขี้หนู, ขมิ้นขี้หนู,
ขมิ้น และขมิ้น ซึ่งช่วยบำรุงหัวใจ,
ป้องกันมะเร็ง และดีสำหรับช่วย
คุม น้ำหนักได้ดีและมีไขมันน้อย



น้ำพริกตาแดง

เป็นน้ำพริกที่มีเนื้อพริกขี้หนูกับสี
ตามากเป็นการเพิ่มปริมาณวิตามิน,
ดี หรือว่ายังมีได้ โดย
ส่วนประกอบที่ทำได้เป็นน้ำพริกสุขภาพ
คือพริกขี้หนู, พริกขี้หนู, พริกขี้หนู,
และพริกขี้หนู ซึ่งไปบำรุง,
ช่วยบำรุง และดีมีผลต่อสุขภาพ



น้ำพริกทั้งหมดที่แนะนำเป็นของหาทำง่ายและจัดได้ว่าโภชนาการดีและดีต่อสุขภาพจริง ด้วยเป็นสิ่งที่ดีจึงใช้สลับกันไปหลายครั้ง
จนทำให้ น้ำพริกเป็นของขึ้นโต๊ะอาหารของชนทุกชั้นมานานนับแต่ได้เผยแพร่เรื่อยมาจนถึงบ้านเรือนในหมู่เล็กชองน้อย