

Food Tips



ในสุดยอดอาหารที่ทำให้คุณดูดีสุดๆ โยเกิร์ต

ของอร่อยใครๆ ก็ชอบ แต่ถ้านอกจากความอร่อยแถมยังทำให้สุขภาพดี หุ่นเพรียว และผิวใส โยเกิร์ต ก็นับว่าเป็นอาหารสุขภาพ มีคนค้นพบว่า เหตุที่ชาวบัลแกเรียมีอายุยืนยาวเพราะกินโยเกิร์ต เป็นประจำ เนื่องจากมีแบคทีเรีย LACTOBACILLUS BULGARICUS และ STREPTOCOCCUS THERMOPHILUS ทำให้นมสด แปรสภาพเป็นโยเกิร์ต โดยแบคทีเรียทั้งสองชนิดนี้ จะช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร ไม่ทำให้ท้องผูก และสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียชนิดที่ทำร้ายร่างกายได้ในขณะเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีกรดแลคติก และ วิตามินบี1, บี2, บี3, บี6, บี12, วิตามินเอ ดี อี และแคโรทีน ขณะที่ปริมาณแคลอรี ก็ไม่ได้สูงกว่านมสดธรรมดา

ทานโยเกิร์ตเปล่าๆ อาจไม่ได้รับรสชาติ ลองเติมผลไม้ลงไป เป็นโยเกิร์ตฟรุตสลัด แล้วราดด้วยน้ำผึ้งสักนิด ทานยามบ่าย อิ่มท้องแบบไม่อ้วน แถมยังคลายเครียดได้ดีด้วย

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 026634999 ต่อ 1100