



# การรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว (เช่น ส้ม) เพื่อสุขภาพที่ดี

การรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว (เช่น ส้ม) เพื่อสุขภาพที่ดี: ผลไม้รสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูงซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและสุขภาพผิวที่ดี นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์สูงซึ่งช่วยในการย่อยอาหารและควบคุมน้ำหนัก การรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวเป็นประจำสามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและโรคเบาหวานได้

[ข้อมูลเพิ่มเติม: ผลไม้รสเปรี้ยวมีประโยชน์ต่อสุขภาพ]

การรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว (เช่น ส้ม) เพื่อสุขภาพที่ดี: ผลไม้รสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูงซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและสุขภาพผิวที่ดี นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์สูงซึ่งช่วยในการย่อยอาหารและควบคุมน้ำหนัก การรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวเป็นประจำสามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและโรคเบาหวานได้

النجاة الخيرية  
ALNAJAT CHARITY

