

ฉลาด

หวาน มัน เค็ม

(จาก GDA : Guideline Daily Amounts)
อ่านเป็น ได้ประโยชน์



ลดความเสี่ยง
เป็นโรคเบาหวาน



ลดความเสี่ยง
ความดันโลหิตสูง



ควบคุมน้ำหนัก



ลดความอ้วน