

มหัศจรรย์ สักกินได้

อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต ทุกคนเกิดมาก็ต้องกินอาหารเพราะอาหารเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโต รวมถึงพัฒนาการต่างๆ ในร่างกาย เพราะฉะนั้นควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และหนึ่งในวิธีการที่สามารถนำไปใช้ได้ง่าย คือวิธีการ **กินตามสี** ของอาหาร

การ **กินตามสี** ของอาหารเป็นผลการวิจัยทางการแพทย์และโภชนาการ ว่าสามารถทำให้ร่างกายปรับระบบต่างๆ ได้อย่างสมดุล ทั้งยังช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วย ทั้งทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี

ซึ่งคนทั่วไปมักจะทราบว่าการกินอาหารที่ถูกต้องในแต่ละมื้อควรกินตามหลัก 5 หมู่ หรือกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปลอดภัย ฯลฯ แต่ยังมีน้อยคนนักที่จะทราบว่าอาหารแต่ละประเภท ให้ประโยชน์ และคุณค่าแตกต่างกันจึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆ คนว่าทำไมกินอาหารตามหลัก 5 หมู่แล้ว แต่ยังมีปัญหาสุขภาพไม่ดีขึ้น...ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากการกินที่ไม่สมดุล เพราะฉะนั้นวิธีการกินที่นำไปใช้ได้ง่ายที่ทำให้ร่างกายปรับระบบได้อย่างสมดุล และช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี คือวิธีการ **กินตามสี** ของอาหารนั่นเอง

อินสตรัคชัน มหัศจรรย์สักกินได้
54-07 / No. 01