

ใบงานที่ 3 ผักผลไม้ 5 สี

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำและข้อความในช่องว่างให้ถูกต้อง

ผัก ผลไม้ สามารถแบ่งได้เป็น สี ได้แก่
โดยแต่ละสีให้ประโยชน์ที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. สีแดง มีสาร ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งชนิด
ต่าง ๆ โดยเฉพาะ พบมากใน
..... เป็นต้น

2. มีสารเบต้าแคโรทีน, ลูทีน ช่วยให้.....
..... พบมากใน

3. ผัก ผลไม้ พวก ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง มีสาร.....
เพราะมีสีขียว ซึ่งเป็นสารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วย.....

4. สารแอนโทไซยานิน เป็นสารที่ช่วย.....
.....
พบในผัก ผลไม้ที่มีสี..... เช่น.....

5. สีขาว/สีน้ำตาล มีสาร...../..... ช่วยลดไขมันในเลือด
รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด
โรค..... และ พบมากใน

