

อาหารที่กินแล้วเสี่ยงต่อโรคความดัน



## อาหารที่ช่วยลดไขมันในเลือด

พริกไทยดำ



มะเขือเทศ



เหง้าขิง



พริกชี้ฟ้า



ลูกเดือย



มะระขี้นก



[www.padasopus.com](http://www.padasopus.com)

