



ลดความเสี่ยง
เป็นโรคเบาหวาน



ลดความเสี่ยง
ความดันโลหิตสูง

ฉลาด
หวาน มัน เค็ม
อ่านเป็น ได้ประโยชน์



ควบคุมน้ำหนัก



ลดความอ้วน

