

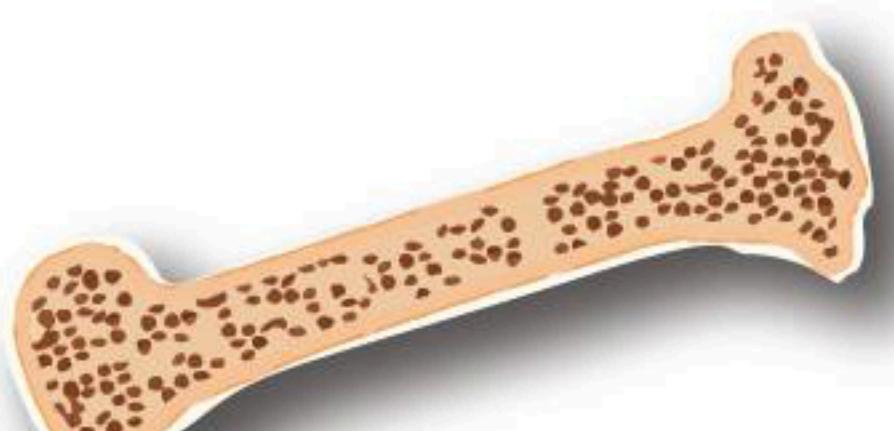
บีส์ กำเนิดจาก นม



นม



หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม



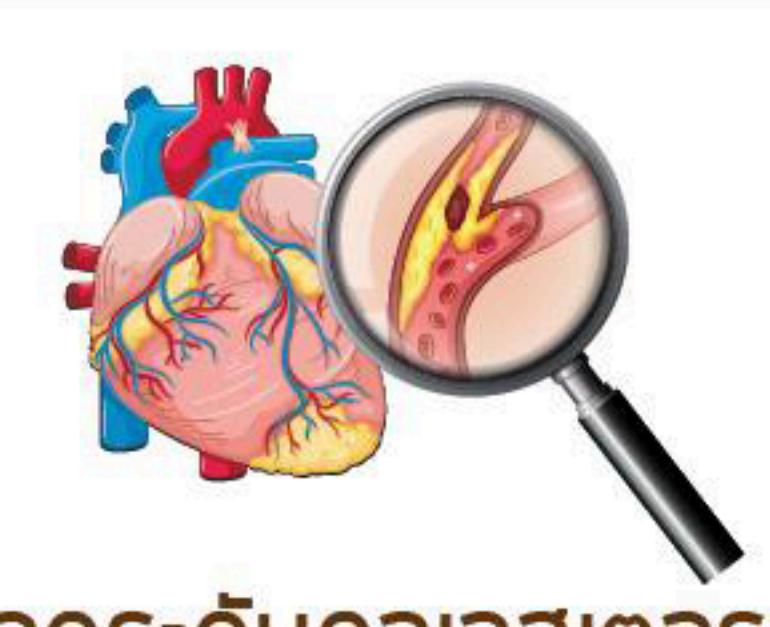
ลดความเสี่ยงในการเกิด
โรคกระดูกพรุนได้



ป้องกันฟันบุ



ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน



ลดระดับคอเลสเตอรอล
บำรุงหัวใจ

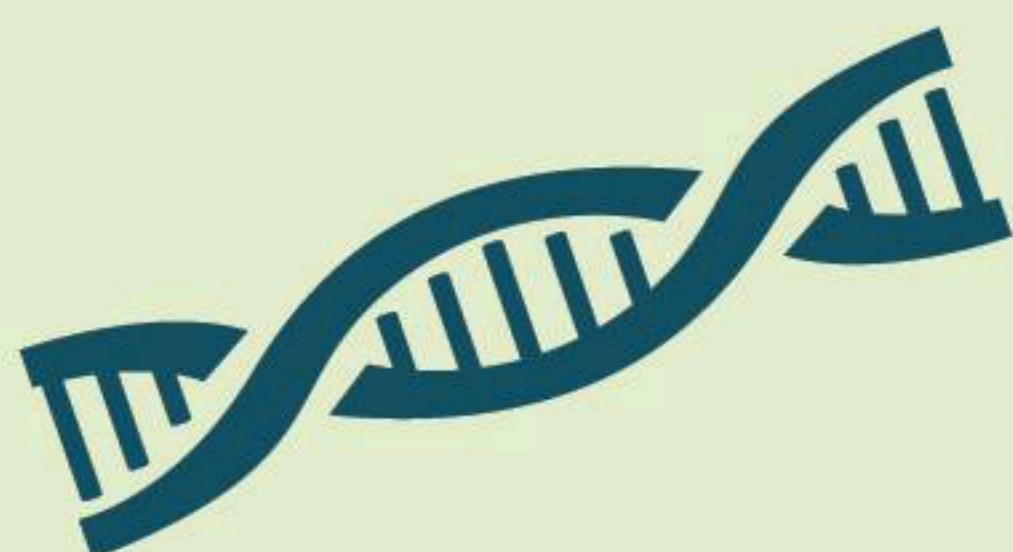


บีส



ไม่ได้ทำให้สูง
แต่ช่วยให้กระดูกแข็งแรงเท่านั้น

ปัจจัยที่ทำให้สูง



พันธุกรรม



อาหารและโภชนาการ
แนะนำให้ดื่มน้ำมันละ 1-2 แก้ว
และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



การออกกำลังกาย



หากกินบีสมากเกิน
อาจเกิดภาวะอ้วนได้



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration