

# นม 137 ดีกรีชวนเสริมภูมิร่างกายป้องกันไวรัสโควิด

19



ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19 (COVID-19) คนที่มีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อมากที่สุดคือคนที่ภูมิต้านทานโรคไม่ดี ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ สร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารจานเดียว ไม่ใช่ช้อน ส้อม หรือ แก้วน้ำร่วมกัน รับประทานอาหารครบห้าหมู่ เป็นที่ต้องเอาใจใส่ โดยเฉพาะควรรับประทานอาหารที่เพิ่มประสิทธิภาพต้านทานโรค โดยเฉพาะธาตุเหล็ก กรดโฟลิก และวิตามินเอ บี6 และ ซี ที่ช่วยสร้างเซลล์ต่างๆ ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เช่น ถั่วอัลมอนด์ ถั่ววอลนัท และถั่วพิสตาชิโอ ถ้าเป็นไม่คุ้นเคยกับอาหารเหล่านี้หรือไม่มั่นใจว่าได้รับสารอาหารที่จำเป็นเพียงพอหรือไม่ การดื่มนมถั่วก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่ช่วยให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุต่างๆ ที่จะเป็นต่อร่างกาย ซึ่งควรเลือกแบรนด์ที่ใช้กรรมวิธีคั้นสดจากถั่วเต็มเมล็ด อาทิ แบรินด์ 137 ดีกรี ที่เป็นผลิตภัณฑ์นมอัลมอนด์ นมวอลนัท และนมพิสตาชิโอ ที่อร่อยและให้คุณค่าอาหารจากธรรมชาติช่วยคุณเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายต่อสู้วิกฤตในช่วงนี้ได้อย่างแข็งแรง

หาซื้อได้ที่ร้านสะดวกซื้อ ซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป ร้านค้าชั้นนำทั่วไป หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ข่าวสารกิจกรรม และโปรโมชั่นพิเศษได้ที่ไลน์ Line @137degrees และ Inbox Facebook 137degrees