

# เทคนิคการเลือกซื้อกระเช้าของขวัญที่ดี



กระเช้าของขวัญ นั้นสามารถให้ได้ในทุกโอกาส ไม่ว่าจะเป็นการให้ในนามองค์กร ให้บุคคลที่เราเคารพรัก ให้ผู้มีพระคุณ ให้ญาติผู้ใหญ่ ไปจนถึงคนป่วย สื่อถึงความรัก และความใส่ใจ แต่กระเช้าปีใหม่ในปัจจุบันส่วนใหญ่ล้วนเต็มไปด้วยอาหารและเครื่องดื่มที่ทำลายสุขภาพ มากกว่าให้ประโยชน์ หากบริโภคเป็นจำนวนมาก และเราจะมีวิธีการดูการเลือกซื้ออย่างไร วันนี้เรามีคำแนะนำมาให้คุณเลือก และ เลี่ยง ในการเลือกซื้อกระเช้ากัน

สิ่งที่ควรเลือกใส่กระเช้าของขวัญ

- น้ำสมุนไพร น้ำผลไม้ น้ำลูกพรุน น้ำธัญพืช เครื่องดื่มเหล่านี้ อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มีทั้งวิตามิน แร่ธาตุหลากหลายชนิด รวมไปถึงใยอาหารที่แสนจะมีประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารและการขับถ่าย
- ขนมธัญพืชกรอบ ผลัดภัณฑ์ฝัก ผลไม้อบแห้ง ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เหล่านี้มากมายในท้องตลาด โดยเฉพาะตามร้านอาหารเพื่อสุขภาพ เราจะเจอผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพเหล่านี้มากมายอย่างไม่น่าเชื่อ ได้ทั้งวิตามิน และแร่ธาตุ ไปจนถึงใยอาหารให้แก่ร่างกาย
- ชาเขียว ชาสมุนไพร เครื่องดื่มธัญพืชรวม ชิงผงสำเร็จรูป เครื่องดื่มแห้งพร้อมชงดื่มเหล่านี้เป็นตัวเลือกที่แสนจะน่าสนใจ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากนะค่ะ ทั้งโพลีฟีนอลในชาร้อน สรรพคุณดี ๆ จากชาสมุนไพร แหล่งพลังงานชั้นดีจากเครื่องดื่มธัญพืชที่ให้ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร

สิ่งที่ควรเลี่ยงใส่กระเช้าของขวัญ

- สุรา วิสกี้ เพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เราทราบกันไหมว่า แอลกอฮอล์นั้น ส่งผลร้ายได้ตั้งแต่เริ่มดื่มจากปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ดับ ไปจนถึงระบบประสาทและสมอง
- ลูกก็ เวเฟอร์ มันฝรั่งทอด ขนมขบเคี้ยวเหล่านี้ อุดมไปด้วย แป้ง และไขมัน หลายชนิดเป็นไขมันทรานส์ ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เพราะหากร่างกายได้รับไขมันที่มากเกินไปเกินความพอดี มีผลตั้งแต่ทำให้ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้หลอดเลือดแดงแข็ง ตีบ อุดตัน ส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงขาตีบตัน ตับอ่อนอักเสบ เป็นต้น
- ช็อกโกแลต ผลไม้กระป๋อง แยม การให้ของเหล่านี้ เหมือนหยิบยิ้มน้ำตาลปริมาณสูงให้ผู้รับ โดยการบริโภคน้ำตาลในปริมาณสูง ก็เป็นที่มาของโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน

ปีใหม่นี้คุณมีกระเช้าของขวัญปีใหม่หรือยังคะ?

“ให้ของขวัญปีนี้” อย่าลืมเลือก!!! กระเช้าสินค้าไทย เพื่อชุมชน และเกษตรกรชาวไทยนะค่ะ กับพวกเรา

GiftnGo.Gift ได้ที่นี่ [www.giftngo.gift](http://www.giftngo.gift)

พร้อมดาวน์โหลดแคตตาล็อก “2017 New Year’s Gift Collection” ได้แล้ววันนี้

---

ติดตามเพิ่มเติมได้ที่

Order at inbox GiftnGo.Gift

Call Center 063-896-4479

Email [giftngo.gift@gmail.com](mailto:giftngo.gift@gmail.com)

Line ID: GiftnGo.Gift

Visit our IG : [instagram.com/giftngo.gift\\_official](https://www.instagram.com/giftngo.gift_official)

Visit our Website : <http://www.giftngo.gift>

<https://www.facebook.com/GiftnGo.Gift/>