

## เลือกให้ดี ยานี้ไม่ควรทานคู่กัน



## เลือกให้ดี ยานี้ไม่ควรทานคู่กัน

นพ.กฤษดา ศิรามพุช แพทย์ด้านอายุรวัฒน์ฯ

## สิ่งที่ไม่ควรทานควบคู่กันอย่างยิ่ง

**น้ำมันปลา + แอสไพริน** = ถ้ากินร่วมกันแล้วจะทำให้เลือดไหลมาก เช่นไปทำฟันมา แล้วทาน  
น้ำมันปลา + แอสไพริน ควบคู่กัน ทำให้เลือดไหลไม่หยุด

**อี + อีฟนิ่งพริมโรส ออยล์** = อาจทำให้หัวใจวายได้

**แคลเซียมสด + แคลเซียมเสริม** = กระดูกอาจจะงอกได้ เลือกทานแค่อย่างใดอย่างหนึ่งก็เพียงพอ  
แล้ว

แคลเซียม + กาแฟ = หักล้างข้อดีของเสีย

\* ถ้าเป็นไวรัสซิเมีย ควรดกกินธาตุเหล็ก เพราะจะทำให้หัวใจวาย ไตทำงานหนักเกินไป

สิ่งที่ทานคู่กันแล้วจะได้ผลดี

วิตามิน เอ ซี อี ทานร่วมกันได้

วิตามินซี + คอลลาเจน = ทำให้ผิวดี เช่น ต้มยำไก่ + มะนาว

น้ำมันปลา + EPA DHA

แคลเซียม + แมกนีเซียม = เช่น มะม่วง + กะปิ

ธาตุเหล็ก + ซี = เช่น ต้มเลือดหมู ต่ำลิ่ง + เลือดหมู

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย:"ข่าวเข้ม จับใจ เป็นกลาง"

