ໝວດຜັກ

ອາຫານປະເພດນີ້ໃຫ້ສານອາຫານຈຳພວກວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ, ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງລະບົບຕ່າງໆ ໃນຮ່າງກາຍ. ນອກຈາກນີ້ຍັງມີກາກໄຍອາຫານເຊິ່ງຊ່ວຍໃນການຂັບຖ່າຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.