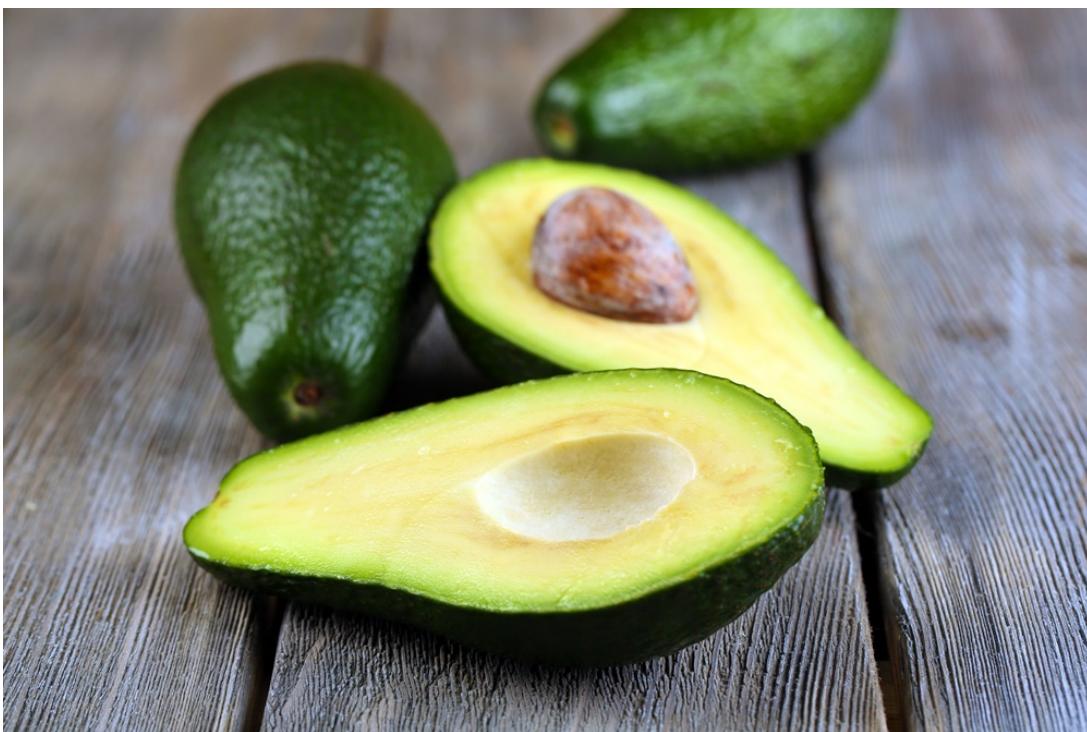


อะโวคาโด

นำเสนอดเมื่อ : 2 ม.ค. 2556

อะโวคาโด เป็นไม้ผลที่มีถิ่นกำเนิดในอเมริกาแabet เม็กซิโก กัวเตมาลา และหมู่เกาะเวสตินดีส เป็นไม้ยืนต้นรับประทานผล มีคุณค่าทางอาหารที่เป็นประ祐ชนต่อร่างกายอุดมไปด้วยแร่ธาตุ และสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย เนื้อผลประกอบด้วยไขมันชนิดไขมันอิมตัวประมาณ 4-20% โดยกรดไขมันในอะโวคาโดอยู่ละ 70 เป็นกรดไขมันไขมันตัว ชวยลดปริมาณคอเลส เตอรอลที่เป็นผลเสียต่อร่างกายและเพิ่มปริมาณ คอเลสเตรอรอลที่เป็นผลดีต่อร่างกาย มีประ祐ชน์ในการป้องกันโรคหัวใจซึ่งเป็นประ祐ชน์ในการลดไขมันในเส้นเลือด ปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำ มีน้ำตาลต่ำ โปรตีนสูงกว่าผลไม้สุดอื่น ๆ ประมาณ 0.8-1.7% โดยให้พลังงานความร้อนต่อร่างกายสูงแต่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำ เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีเยื่อใยสูง เป็นประ祐ชน์ต่อระบบขับถ่าย



นำมันสักดจากเนื้อของผลอะโวคาโด เป็นนำมันที่ดูดซึมสู่ผิวหนังได้ดีที่สุดเมื่อเทียบกับนำมันข้าวโพด นำมันถั่วเหลือง นำมันอัลมอนด์และนำมันมะกอก ประกอบด้วยวิตามินอี กรดไขมัน ใช้นวดศรีษะเร่งการออกของผม นำมันเมกัลินคลายเมล็ดตัว คงตัวดี เนื้อผลนำมารีดนำพิกรแท่นผัก ทำสังค์ ไอศครีม ชูกิ อะโวคาโด-ลอดช่องนำกะทิ ทาข้นนมปังแท่นเนย รับประทานกับนำตาล รสหวาน มัน royale กลีอปนรสจะเค็ม ๆ มัน ๆ

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)