

ลิ้นจี่ช่วยชาติ ผลไม้อร่อย ประโยชน์คับลูก

นำเสนอเมื่อ : 16 มิ.ย. 2552

ลิ้นจี่" มีต้นกำเนิดที่ประเทศจีน ลักษณะค่อนข้างกลม

เปลือกสีแดงเข้ม ผิวขรุขระไม่เรียบ เนื้อสีขาวฉ่ำน้ำ รสหวานอมเปรี้ยว นิยมรับประทานผลสด ทำผลไม้กระป๋อง ดอง มีน้ำตาลสูง หากเราเดินทางไปทางภาคตะวันออก จะเห็นว่าทางภาคนี้จะปลูกผลไม้แทบทุกชนิด เพราะอากาศดี ดินอุดมสมบูรณ์

"ลิ้นจี่" เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วย วิตามิน และน้ำตาล มีน้ำมันหอมระเหย และมีกรดอินทรีย์บางชนิด วิตามินบี 1 ในลิ้นจี่ ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด แคลเซียมเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

อีกทั้งยังมีเอนไซม์ช่วยเปลี่ยนน้ำตาลและไขมันให้เป็นพลังงาน ช่วยในระบบย่อยอาหาร ส่วนที่เป็นเมล็ดยังสามารถทำเป็นยาระบายความเจ็บปวดในกระเพาะอาหารได้ด้วย

สำหรับรับผู้มีอาการของท้องร่วงเรื้อรัง ให้นำเนื้อลิ้นจี่มาตุ้มรวมกับเนื้อพุทรา แล้วนำมากินกับน้ำ จะช่วยบรรเทาอาการท้องร่วงเรื้อรังได้เป็นอย่างดี

ข้อมูลจาก

