

## เห็ดฟาง.....อาหารสวรรค์..... ของคนความดันสูง

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2552

นอกจากเห็ดฟางจะเป็นยุดแห่งอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว ยังมีธาตุตัวสำคัญที่จำเป็นต่อร่างกายเราหลายอย่าง ซึ่งหาได้ไม่ง่ายนักในพืชผักชนิดอื่นๆ ที่สำคัญคือไขมันต่ำแคลลอรีนอย และไม่มีคลอเรสเตอรอล ไม่ยุ่งยากหรือรำคาญใจ

**✘ สำหรับผู้รับประทานแม้แต่หิดเดียวแร่ธาตุตัวเอกๆ ก็มีครบถ้วน** ทั้งคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี1 บี2 และ ซี มีครบหมดแต่ตัวที่เด่นๆ จริงๆ คือ ซีลีเนียมกับโพแทสเซียม อย่างแรกนั้นเป็นสารต้านมะเร็ง ส่วนอย่างหลังนั้นช่วยลดความดันโลหิตได้อย่างยอดเยี่ยม นอกจากนี้ยังมีโปรตีนสูงและกรดอะมิโนต่างๆ ที่ร่างกายมนุษย์เราทุกคนต้องการในปริมาณที่มากพอสมควร

**✘ ประโยชน์ทางยาของเห็ดฟาง** นอกจากจะมีสารป้องกันการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งอย่างที่บอกไว้แล้ว ยังช่วยต้านไวรัสและแก้ไขหวัดได้ด้วย ทางแพทย์แผนโบราณยังจัดให้เป็นเภสัชวัตถุที่มีรสหวานเย็น ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง บำรุงตับ แกรอนใน แกงข้าใน และที่เด็ดๆ จริงๆ ก็คือ ช่วยลดคลอเรสเตอรอลในเลือดได้

**ของดี ราคาถูก แถมมากด้วยประโยชน์อย่างนี้.... ใครที่ยังไม่ชอบเห็ดฟาง ต้องยอมเปลี่ยนใจให้ชอบแล้วละคะ....**