

## แนะผักพื้นบ้าน.....ที่มีแคลเซียมสูง

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ค. 2552

ผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมสูง

วันนี้ขอแนะนำผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมสูง ให้คุณรู้จัก...

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ กล่าวว่าผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักเกิดในธรรมชาติตามป่าเขา หนองบึงริมน้ำหรือนำมาปลูกไว้เพื่อความสะดวกในการบริโภค มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วยแร่ธาตุและวิตามินชนิดต่าง ๆ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ที่สำคัญได้แก่ แคลเซียม ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นธาตุที่จำเป็นในการแข็งตัวของเลือด

**ผักที่มีแคลเซียมสูง** ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม ได้แก่ ใบชะพลู 601 มิลลิกรัม บักแพ้ว 573 มิลลิกรัม ใบยอ 469 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมียอดแค ผักกระเฉด สะเดา สะแล นอเรียง มะเขือพวง ชีเหล็ก ใบเหลียง ผักแส้ว กระถิน ตำลึง ผักฮวน ก็มีแคลเซียมสูงเช่นกัน

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าใครต้องการแคลเซียมสูง ก็ลองหาผักที่แนะนำมารับประทานกันได้.

ข้อมูลจากเตลินิวส์