มะเฟือง ......ดาวแห่งความแข็งแรง

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

ถ้าเอามะเฟืองมาหั่นขวาง เราจะได้ดาวสีเหลืองที่ทั้งหวานทั้งหอม แต่รู้ไหมว่าในความโรแมนติกนั้น มะเฟืองมีของดีๆ มาให้เราอีกเยอะ

ในเนื้อมะเฟืองอัดแน่นไปด้วยสารอาหารเด็ดๆ ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอะซิน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันเส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก กินลูกเดียวได้สารอาหารเกือบครบ

มะเฟืองช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ทำให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ และยังเป็นยากล่อมประสาทอ่อนๆ เหมาะกับคนที่กำลังฟุ้งซ่านคิดมากนอนไม่หลับ จะได้หลับสบายเสียที

น้ำมะเฟืองแก้ร้อนใน ใช้ถอนพิษในร่างกาย ป้องกันโรคโลหิตจาง และโรคเลือดออกตามไรฟันได้