

ผักชีเหร่ๆ .. ก็มีดีเหมือนกันนะ


นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

ผักทั้ง 3 อย่างนี้ เรื่องชี้เหร่ต้องยกให้ แต่เรื่องคุณค่าอาหารก็มีเทียบไม่เป็นสองรองใครเหมือนกัน !!!




 **มะระ** - ขึ้นชื่อนักละเรื่องหน้าตาไม่ชวนกิน แถมยังขมบีไม่ปราณีต่อมรับรส แต่เคยได้ยินไหมว่าหวานเป็นลมขมเป็นยา มะระจะช่วยให้เลือดของเราสะอาด ช่วยทำความสะอาดตับ บำรุงสายตา แถมยังทำให้ผิวพรรณผ่องใสด้วย แคนีพอหรือยั้งที่จะยกโทษให้กับความขมของมัน



 **มะเขือยาว** - เป็นผักที่หน้าตาธรรมดา .. ธรรมดาไม่ดึงดูดให้ลิ้มลองที่สดชนิดหนึ่ง แต่สูงสุดยอมคืนสู่สามัญ ในความธรรมดาของมะเขือยาวซ่อนไว้อยู่ไปแตสเซียม โฟเบอร์ โฟเลต วิตามินซี โปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญมากๆ นอกจากนี้มะเขือยาวยังช่วยลดอาการเสลดหัวใจตีบ ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานดี และช่วยให้ถ่ายคล่อง หมดปัญหาท้องผูกด้วย เห็นหรือยังว่าของเคาคีจริง



 **กระเจี๊ยบ** - ถ้าเป็นน้ำกระเจี๊ยบไปทางไหนไม่เคยมีใครรังเกียจหรือก แต่พอเป็นผักกระเจี๊ยบบางน้อยคนนักที่จะหยิบเขาปาก แถมสวนใหญ่ยังไม่รูด้วยซ้ำว่าไอนี้มันคืออะไร ทุ้งๆ ที่ผักกระเจี๊ยบเป็นแหล่งวิตามินซีชั้นยอด รวมถึงไปแตสเซียม แมกนีเซียม โฟเลต แมงกานีส กิบบอยๆ ช่วยต้านโรคกระดูกพรุน โรคไขข้อ และโรคหัวใจ

ที่มา ... spicy