

## "เมล็ดฟักทอง"..... เคี้ยวที่ไรได้คุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

**เมล็ดฟักทอง**เล็กๆ นี้ก็มีคุณค่าไม่แพ้ผลฟักทองลูกโตๆ เหมือนกัน โดยคุณค่าทางอาหารนั้นก็เช่น ให้โปรตีนมากรองลงมาจากถั่วลิสง มีไขมันต่ำ ให้ธาตุเหล็กสูง นอกจากนี้ก็ยังมีแร่ธาตุอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินเอ และมีใยอาหารอีกด้วย

นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันในเส้นเลือด เพราะไขมันในเมล็ดฟักทองเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว จึงช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แก้อาการหลอดเลือดอุดตันได้ ช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานเป็นปกติ เพราะในเมล็ดฟักทองมีแร่ธาตุสังกะสี ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตทั่วไป และการพัฒนาของอวัยวะสืบพันธุ์ ตลอดจนการทำงานตามปกติของต่อมลูกหมาก อีกทั้งแร่ธาตุฟอสฟอรัสที่มีอยู่มากก็จะช่วยยับยั้งการเกิดผลึกนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ และหากกินเมล็ดฟักทองในขณะที่ท้องว่างวันละสองครั้งก็จะช่วยขับพยาธิตัวดีด พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวกลม พยาธิใบไม้ ได้อีกด้วย

และที่สำคัญ รสชาติหวานๆ มันๆ ของเมล็ดฟักทองนั้นก็ยิ่งถูกปากใครหลายๆ คน เสียด้วยสิ

ที่มา..ผู้จัดการออนไลน์