

มะเฟือง.....ดาวแห่งผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 8 ต.ค. 2552

ทายสิว่า ผลไม้ชนิดใดเมื่อเวลาเราผ่านเป็นแว่นๆ แล้วจะมีลักษณะคล้ายดาว ใช่แล้วค่ะ ผลไม้ที่ว่าก็คือ “มะเฟือง”

“มะเฟือง” ผลไม้ที่ให้รส เหมือนลูกพลับ สับปะรด มะนาว รวมกัน นับเป็นผลไม้ที่ทรงคุณค่า ไม่น้อย โดยในเนื้อแท่งของผลไม้ชนิดนี้จะประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย

นักโภชนาศาสตร์ได้วิเคราะห์คุณค่าทางอาหารของมะเฟืองแล้วพบว่า อุดมไปด้วย วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 โนอะซีน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันเส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็กและพลังงาน ในปริมาณไม่น้อยเลย

ดังนั้นหากเราจะดูคุณค่าของมะเฟืองตามสารอาหารที่พบแล้วก็จะเห็นว่ามะเฟืองหนึ่งผลนั้นสามารถที่จะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ควบคุมการเต้นของหัวใจให้สม่ำเสมอ ควบคุมกลูตามีน ช่วยให้เลือกแข็งตัวง่าย กล่อมประสาทช่วยระงับความฟุ้งซ่าน จึงช่วยให้นอนหลับสบายขึ้นในผู้ที่มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ

ส่วนน้ำมะเฟืองคั้นนั้น ตำรายาโบราณกล่าวว่า มีสรรพคุณในการแก้ร้อนใน ดับกระหาย ลดความร้อนภายในร่างกายถอนพิษก็ได้ เป็นยาระบายอ่อนๆ ป้องกันโรคโลหิตจาง โรคเลือดออกตามไรฟัน รวมทั้งยังช่วยขับปัสสาวะและบรรเทาอาการนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้อีกด้วย

เห็นไหมล่ะคะว่า ผลไม้ของไทยเรามีประโยชน์มากมายขนาดไหน.. .