สิ่งดีๆ ที่ซ่อนอยู่ใน แก้วมังกร

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ย. 2552

ผลไม้รูปร่างกลมรีขนาดใหญ่ เปลือกสีแดง เมื่อผ่าครึ่งจะเห็นเนื้อเป็นสีขาวมีเม็ดคล้ายเม็ดแมงลักฝังตัวอยู่ทั่วผล เนื้อสดหวานนุ่มชุ่มฉ่ำ เมื่อทานแล้วช่วยทำให้สดชื่นผ่อนคลายได้ดีทีเดียว

แก้วมังกรมี 2 ชนิดคือ สีขาวกับสีแดง สีแดงจะมีรสหวานกว่า ส่วนรสหวานของแก้วมังกรสีขาวเป็นหวานอ่อนๆ ที่ไม่มีพิษภัย จะมีก็แต่คนติดรสหวานที่อาจติว่าจืดชืดไปหน่อย ถ้าใครไม่ชอบก็ขอบอกว่า คุณได้พลาดผลไม้ที่มีประโยชน์สุดๆ ต่อสุขภาพและความงามไปอย่างน่าเสียดาย

ความโดดเด่นที่ทำให้สาวๆ หลายคนชอบกินผลไม้ชนิดนี้ก็เนื่องจากเป็นผลไม้ที่สามารถกินกันได้โดยไม่ต้องห่วงเรื่องไขมันและความหวานที่กลายไปเป็นไขมันสะสมในภายหลัง แถมยังกินอิ่มท้องจนทดแทนอาหารเย็น เป็นผลไม้ที่ใช้ช่วยลดน้ำหนักได้สบายๆ ทีเดียว

คุณค่าอาหารที่ซุกซ่อนอยู่ในแก้วมังกรก็มีทั้งแคลเซี่ยม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามิน บี 1 บี 2 บี 3 แต่ที่เยอะมากสุดก็คือวิตามินซี จึงช่วยทั้งในเรื่องการบำรุงผิวพรรณ กระดูกและฟันแข็งแรง รวมทั้งช่วยในเรื่องของสายตาได้ด้วย

วิธีทาน ก็ง่ายๆ แค่ผ่าครึ่งลอกเปลือก หรือใช้ช้อนตักเข้าปากเลยก็ได้ หรือจะนำไปทำเป็นเครื่องดื่ม ใส่สลัด เสิร์ฟคู่ไอศกรีม หรือขนมหวาน แก้วมังกรก็สามารถแทรกรสชาติไปกับทุกอย่างได้กลมกลืนและกลมกล่อม

ขอบคุณข้อมูลจาก MCOT.NET