

"ส้มเขียวหวาน" หากินง่ายได้ประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2552

"ส้มเขียวหวาน" หากินง่ายได้ประโยชน์

ถึงพูดถึงผลไม้ที่หากินได้ง่าย มองไปทางไหนก็เจอ แถมมีให้กินทุกฤดูกาลแล้วละก็ เป็นต้องนึกถึง "ส้มเขียวหวาน" ขึ้นมาทันที เรียกว่าไปตลาดไหนๆ ถ้าไม่เจอส้มเขียวหวานนี่ก็เรียกว่าผิดปกติ

และเนื่องจากที่เป็นผลไม้หาง่าย หลายคนจึงมองข้ามส้มเขียวหวานไป กลับไปหาอะไรที่หาได้ยากกินกันแทน ทั้งที่ส้มเขียวหวานลูกเล็กๆ นี้ มีประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซีที่มีอยู่มากมายที่ป้องกันโรคไข้หวัด ช่วยบรรเทาอาการกระหาย ช่วยป้องกันการติดเชื้อจากแบคทีเรีย ช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในเลือด แถมยังช่วยให้ระบบการย่อยอาหารภายในร่างกายเป็นไปอย่างปกติอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น พบว่าการกินส้มเขียวหวานอาจช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคมะเร็งตับได้ เนื่องจากสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งเป็นสารที่ทำให้ส้มมีสีส้ม

สำหรับผู้รักความงามทั้งหลาย มีสูตรหน้าใสจากส้มมาฝากกัน ด้วยการคั้นน้ำส้มสดๆ ผสมกับโยเกิร์ต แล้วนำมาพอกหน้าไว้ประมาณ 5 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิตามินซีและ AHA ในส้มจะช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดลอกไป หรือถ้าใครไม่อยากพอกหน้า จะใช้สูตรนี้กินเข้าไปเลยก็ได้ประโยชน์พอกๆ กัน

แหล่งที่มา ... ผู้จัดการออนไลน์