

สิ่งดีๆ..... อยู่ในยอดผัก

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

สิ่งดีๆ อยู่ในยอดผัก



ยอดผัก อาจจะเล็กจิ๋ว.....แต่คุณภาพแจ๋ว เพราะมันมีสารอาหารอยู่เพียบ ร้อยอย่างแล้ว อย่าทิ้งนะคะ

✘ ผักบุ้ง >> ยอดผักบุ้งเป็นที่รวมของวิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี และใยอาหาร บำรุงสายตาดีนัก

✘ ผักกระเฉด >> คนไทยเรากินผักกระเฉดกันมาเป็นร้อยปีแล้ว แต่รู้หรือเปลวว่าผักกระเฉดมีแต่วิตามินตัวเก่งๆ ทั้งนั้น ทั้งธาตุเหล็ก, แคลเซียม ฟอสฟอรัส, วิตามินซี ที่สำคัญมีเบตาแคโรทีน อาหารของผิวสวยรวมอยู่ด้วย คนไทยสมัยก่อนตากแดดทุกวันแต่ไม่เคยเป็นกระสังสัยเพราะได้ผักกระเฉดมาช่วย

✘ ชะอม >> ไข่อุดชะอมที่หลายๆ คนโปรดปรานจะทำให้คุณได้ทั้งโปรตีนและวิตามินซี ของดีทูอินวันอย่างนี้หาไม่ได้ง่ายๆ นะ

✘ ยอดมะขาม >> เบียร์ชนิดๆ แต่เคี้ยวเพลินเหมาะจะจิ้มกินกับน้ำพริก คือนิยามของยอดมะขาม ยิ่งถ้าเป็นหัวัดจะช่วยให้หายเร็วขึ้นมาก เพราะในยอดมะขามมีวิตามินซีล้นเหลือ

✘ ยอดกระถิน >> ถ้าไม่อยากเป็นมะเร็ง รีบๆ ไปหามากินกันซะนะ เพราะเจ้ายอดกระถินอุดมไปด้วยเบตาแคโรทีน ศัตรูตัวร้ายที่มะเร็งกลัว และผู้หญิงที่กำลังมีรอบเดือน ถ้ากินกระถินแล้วจะได้ธาตุเหล็กกลับไปสร้างเม็ดเลือดได้อีกเยอะเลย

✘ ยอดมะพร้าว >> เรื่องความอร่อยคงรู้ๆ กันอยู่ แต่นอกจากนั้น ยอดมะพร้าวยังมีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซีสูงมากๆ ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรค ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรงด้วย

✘ ตำลึง >> อุดมไปด้วยเบตาแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินซี ความดีแค่นี้พอหรือยังสำหรับการยกให้ตำลึงเป็นของดีคูครัว

