

มะละกอ กินเท่าไรไม่เคยพอ

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2552

มะละกอสุกๆ เนื้อสีส้มแดงนี้แหละขอบอกว่าเป็นผลไม้ที่ดีที่สุดของความมีประโยชน์ทีเดียว ใครไม่กินก็บอกได้เลยว่า คุณกำลังพลาดของดีชนิดที่สุขภาพไม่ว่าใครก็อยากเลย มะละกอสุกกินง่ายความสะดวกดีบดดื่มโยโย่ สามารถป้องกันโรคเบาหวานได้ทั้งนี้ไม่ต้องเสียเวลาในการปรุงแต่งแต่อย่างใด เป็นอาหารบริสุทธิ์ที่ธรรมชาติบรรจงสร้างมาให้เรา ฉะนั้นเรามาว่ากันถึงความอร่อยและมีประโยชน์ของมะละกอกันเลยดีกว่า

นอกจากเนื้อหวานๆ แล้วยังอร่อยแล้ว ทุกส่วนของมะละกอยังสามารถนำมาใช้ทำยาได้ ผลการวิจัยพบว่าประโยชน์ของมะละกอมียู่มากมาย ตั้งแต่ช่วยต้านมะเร็ง ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี บรรเทาอาการท้องผูกซึ่งเป็นที่มาของโรคริดสีดวงทวาร ป้องกันอาการตับโต เป็นยาบำรุงหัวใจ ตับ และสมอง

ประโยชน์ของมะละกอยังเผื่อแผ่ไปถึงเด็กทารกที่ดื่มนมมารดาอีก เพราะช่วยกระตุ้นให้แม่มีน้ำนมมากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจในระบบทางเดินปัสสาวะ ป้องกันการติดเชื้อจากจุลินทรีย์ที่อยู่ภายในลำไส้ เรื่องความสวยงาม มะละกอยังมีเอนไซม์ที่ช่วยบำรุงผิวได้เป็นอย่างดี ใครอยากมีผิวหน้าเนียนขาวนุ่มชุ่มชื้นก็นำมะละกอสุกครึ่งถ้วยผสมกับน้ำผึ้งแท้ 1 ช้อน นมสดอีก 1 ช้อน ปั่นเข้าด้วยกันเป็นครีมข้น ทาให้ทั่วผิวหน้า ทิ้งไว้ 10 - 15 นาทีแล้วล้างออก เท่านั้นก็เห็นผลทันตาและทันใจทีเดียว

แหล่งข้อมูลจาก :: marie claire