

## ทราบหรือไม่ว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง?

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ค. 2553

ใครที่ชอบกินลำไย ทราบหรือไม่ว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาบอก

- ลำไยมีฤทธิ์อุ่น รสหวาน มีปริมาณซูโครสและกลูโคสสูง จึงช่วยให้ร่างกายสดชื่นได้เร็ว
  - สารอาหารต่างๆ ในลำไย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี และวิตามินซี เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อระบบประสาท เลือด และความแข็งแรงของกระดูกและฟัน
  - เนื้อลำไยมีสรรพคุณบำรุงเลือด ทำให้ผิวพรรณสดใส จึงเหมาะกับสตรีหลังคลอด นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงหัวใจ ม้าม และช่วยทำให้ผ่อนคลาย
  - ใบลำไย ใช้ชงเป็นชารักษาโรคมalaria ไข้หวัด และริดสีดวงทวาร
  - เมล็ดใช้แก้ปวด รักษาโรคผิวหนัง
  - ดอกใช้ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว
- รู้แบบนี้แล้ว ลองหาลำไยมากินกันดูได้ แต่อย่ากินมากจนเกินไปเพราะอาจจะทำให้ร้อนในได้นะครับ

ขอบคุณข้อมูลดีๆ จาก [เดลินิวส์](#)