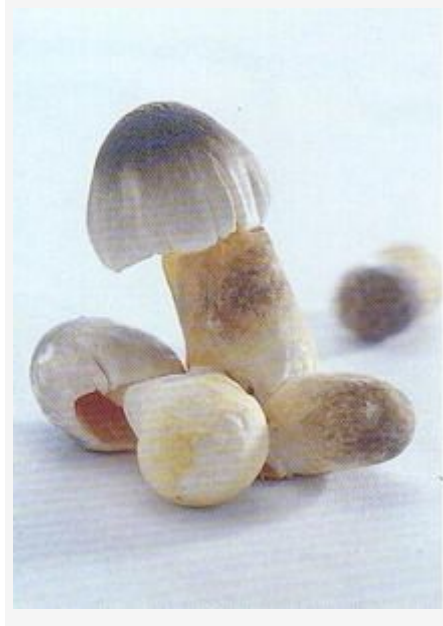


เห็ดสวรรค์...ลดความดันได้ชะงัด...

นำเสนอเมื่อ : 8 ม.ค. 2552



นอกจากเห็ดฟางจะเป็นยอดแห่งอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว ยังมีธาตุตัวสำคัญที่จำเป็นต่อร่างกายเราหลายอย่าง ซึ่งหาได้ไม่ง่ายนักในพืชผักชนิดอื่นๆ ที่สำคัญคือไขมันต่ำแคลลอรีนอย และไม่มีคลอเรสเตอรอล ไม่ยุ่งยากหรือรำคาญใจ

สำหรับผู้รับประทานแม้แต่ชนิดเดียวแร่ธาตุตัวเอกๆ ก็มีครบถ้วน ทั้งคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี1 บี2 และ ซี มีครบหมดแต่ตัวที่เด่นๆ จริงๆ คือ ซีลีเนียมกับโพแทสเซียม อย่างแรกนั้นเป็นสารต้านมะเร็ง ส่วนอย่างหลังนั้นช่วยลดความดันโลหิตได้อย่างยอดเยี่ยม นอกจากนี้ยังมีโปรตีนสูงและกรดอะมิโนต่างๆ ที่ร่างกายมนุษย์เราทุกคนต้องการในปริมาณที่มากพอสมควร

ประโยชน์ทางยาของเห็ดฟาง นอกจากจะมีสารป้องกันภูมิจริณเติบโตของเซลล์มะเร็งอย่างที่บอกไว้แล้ว ยังช่วยต้านไวรัสและแกไขหวัดได้ด้วย ทางแพทย์แผนโบราณยังจัดให้เป็นเภสัชวัตถุที่มีรสหวานเย็น ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง บำรุงตับ แกรรอนใน แกไขใน และที่เด็ดๆ จริงๆ ก็คือ ช่วยลดคลอเรสเตอรอลในเลือดได้

ของดี ราคาถูก มากด้วยประโยชน์อย่างนี้ ใครที่ยังไม่ชอบเห็ดฟาง ต้องยอมเปลี่ยนใจดูแล้วคะ

