

มาทำความรู้จัก "พริกหวาน" กันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2556

พริกหวานมีรูปทรงเป็นสี่เหลี่ยมถึงหกเหลี่ยม เนื้อหนา มีหลายสีทั้งเขียว แดง เหลือง ส้ม และสีช็อกโกแลต มีรสชาติหวานไม่เผ็ด สามารถรับประทานสดในสลัดหรือนำมาผัดกับผักชนิดต่าง ๆ ให้สีสันน่ารับประทาน มีคุณค่าทางวิตามิน เอ, บี1, บี2 และซี มีสารแคปไซซินช่วยยับยั้งอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดโรคต่อกระดูกและโรคมะเร็ง

มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในพริกหวาน 100 กรัม จะให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โปรตีน 0.8 กรัม ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.0 กรัม แคลเซียม 9 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 2.5 มิลลิกรัม ไทอะมิน 0.10 มิลลิกรัม ไรโบฟลาวิน 0.05 มิลลิกรัม วิตามินซี 65 มิลลิกรัม มีเบตาแคโรทีนสูง มีวิตามินซี เหล็ก และโพแทสเซียม พริกหวานสีเหลืองจะมีวิตามินมากกว่าพริกหวานสีส้มถึง 4 เท่า ส่วนในสีเขียว 100 กรัมก็จะมีวิตามินซี 100 กรัม

ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ แก้อาเจียน แก้อุจจาระกัก และสามารถลดความดันโลหิตได้ เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัวและช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้ดี.

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)