

## ทานโจ๊กตอนเช้ามีประโยชน์อย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 4 มี.ค. 2552

สำหรับหลายๆ คนที่เคยกินโจ๊ก และตั้งใจในรสชาติของโจ๊กที่นุ่มนวลละมุนลิ้น อาจจะมองว่าโจ๊กเป็นเพียงแค่อาหารถวยเล็กๆ ที่ดูเหมือนว่าเมื่อกินเข้าไปแล้วอาจจะไม่อิ่มท้อง หรือไม่อิ่มได้ไม่นานก็หิวขึ้นมาอีก ซึ่งเรื่องนี้ต้องบอกว่าเป็นแค่ความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละคน เพราะที่จริงแล้วการกินโจ๊กสักถ้วยนั้น มีประโยชน์ มีโภชนาการทางคุณค่าอาหารที่ไม่แพ้ใคร ซึ่งหากทานโจ๊กหนึ่งถ้วยจะได้รับพลังงานถึง 400 แคลอรี (แต่ก็ขึ้นอยู่กับเครื่องปรุงด้วย) อีกทั้งโจ๊กยังมีคุณสมบัติที่เป็นอาหารเพื่อการบำบัด เพราะววยย่อยง่าย มีส่วนช่วยในระบบการหมุนเวียนของเลือดลมในร่างกาย แถมโจ๊กยังเป็นอาหารเย็นที่เหมาะแก่การกินในช่วงเวลาที่ร่างกายร้อนเกินไป และอาจจะดูเหมือนว่าโจ๊กนั้นมีข้าวเป็นส่วนประกอบหลัก แต่ที่จริงแล้วก็สามารถเติมผักและสมุนไพรลงไปเพื่อเพิ่มประโยชน์ในทางบำบัดได้ด้วย เช่น ถ้าโจ๊กทำด้วยข้าวกล้อง ก็จะมีกากใยสูง และมีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์กับแม่ที่กำลังให้นมลูกอยู่ แต่ถ้าเป็นข้าวสาลี เหมาะกับคนที่เบาหวาน จะทำให้การขับถ่ายคล่องตัว ส่วนขิงที่ใส่มาในโจ๊กก็ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและแก้ปัญหาคิดเชื่อ สำหรับผู้ที่มีปัญหาการย่อย ท้องเสีย นอนไม่หลับและอาเจียน

ที่มา คุณ nuchjung

[http://www.tlcthai.com/webboard/view\\_topic.php?table\\_id=1&cate\\_id=35&post\\_id=14975](http://www.tlcthai.com/webboard/view_topic.php?table_id=1&cate_id=35&post_id=14975)