

## อะโวคาโด

นำเสนอเมื่อ : 23 ส.ค. 2557

อะโวคาโด - เรื่องน่ารู้

ดูดซีมีสูฝิวหน่งได้ดีกว่ำเมือเทียบกับน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันอัลมอนด์ และน้ำมันมะกอก ชาวไทยภูเขำภำคเหนือที่ปลูกอะโวคำโดนิยมนำลูกอะโวคำโดมำจิมน้ำพริกแทนผัก

อะโวคำโดมีคุณค่าทำงอำหำร เนื้อผลประกอบด้ว้ยไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ปรมะณ4-20% มีประโยชน์ในกำรป้องกันโรคหัวใจ น้ำมันสกัดจำกเนื้อของผลอะโวคำโด ดูดซีมีสูฝิวหน่งได้ดีกว่ำเมือเทียบกับน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันอัลมอนด์ และน้ำมันมะกอก ชาวไทยภูเขำภำคเหนือที่ปลูกอะโวคำโดนิยมนำลูกอะโวคำโดมำจิมน้ำพริกแทนผัก หรือรับประทำนกับน้ำตาล.

ขอบคุณที่มำจำก [เดลินิวส์](#)