

## แตงกวามีดีกว่าที่คุณคิด

นำเสนอเมื่อ : 24 ส.ค. 2557

แตงกวา เป็นพืชที่เราคุ้นเคยกันมาก และปฏิเสธไม่ได้ว่าแทบจะเป็นพืชที่น้อยคนนักที่จะยี้ ดังนั้น แตงกวาจึงเป็นที่นิยมรับประทานกันมากในบรรดาพืชผักด้วยกัน เราลองมาดูกันบางว่า แตงกวามีประโยชน์อะไรบ้าง

- หากคุณดื่มน้ำน้อยการรับประทานแตงกวาช่วยคุณได้เพราะแตงกวาประกอบด้วยน้ำถึง 90 เปอร์เซ็นต์ มันสามารถชดเชยน้ำที่คุณขาดได้

แตงกวานั้นช่วยลดความร้อนหากมีอาการร้อนในการรับประทานแตงกวาจะช่วยลดความร้อนภายในร่างกายได้ หรือเมื่อเกิดอาการผิวแห้งโดนแดดเผา นำแตงกวาฝานเป็นแว่นบางๆวางบริเวณผิวแห้งที่ถูกแดดเผาจะช่วยบรรเทาอาการได้

-แตงกวาช่วยขับสารพิษ น้ำในแตงกวาจะช่วยขับสารพิษในร่างกายแล้ว การกินแตงกวายังจะช่วยละลายนิ่วในไตได้ด้วย

-แตงกวามีวิตามินที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันแตงกวาจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ทั้งยังมีวิตามินซีช่วยเรื่องผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง

-แตงกวามีโพสแทสเซียมสูง และมีแมกนีเซียม โพสเตสเซียม จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมสปาหลายแห่งจึงนิยมใช้แตงกวาเป็นทรีตเมนต์พื้นฐาน

-แตงกวาช่วยในการเผาผลาญและลดน้ำหนักได้ เพราะแตงกวาประกอบด้วยน้ำซะส่วนใหญ่ทำให้มันมีแคลอรีต่ำ สำหรับผู้กำลังลดน้ำหนักการรับประทานเมนูแตงกวา อย่างนำมาประกอบสลัดหรือจะรับประทานแทนขนม โดยนำมาหั่นเป็นแท่งจิ้มโยเกิร์ตหรือโรยเกลือแล้วแช่เย็นก่อนรับประทานก็เป็นเมนูที่ดีไม่ใช่น้อย ทั้งแตงกวายังมีกากใยช่วยปัญหาท้องผูกได้อีกด้วย

-แตงกวาช่วยลดการอักเสบ ผู้ที่มีถุงไตตาบวมนำแตงกวาฝานเป็นแว่นวางไว้บริเวณที่ถุงไตจะช่วยลดอาการบวมได้

-แตงกวายังช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมากได้

-แตงกวาช่วยผู้เป็นโรคเบาหวาน ลดคอเลสเตอรอลและควบคุมความดันโลหิต โดยแตงกวามีฮอโมนที่เซลล์ตับอ่อนใช้ในการผลิตอินซูลินซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน ผลวิจัยพบวาสารประกอบในแตงกวาสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ ทั้งยังมีไฟเบอร์ โพแทสเซียม และแมกนีเซียม เป็นส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติ แตงกวาจึงส่งผลดีแก่ผู้ที่มีความดันสูงหรือความดันต่ำ

-น้ำแตงกวาช่วยรักษาโรคเหงือกได้ น้ำแตงกวาผ่านเป็นแวนซ์ลินด์นไว้บนเพดานปากครึ่งนาที่ ช่วยฆ่าแบคทีเรียในปากที่เป็นสาเหตุของกลิ่นปากได้

-แตงกวาช่วยรักษาอาการเมาค้าง แนะนำหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ให้กินแตงกวาก่อนเข้านอน ลดอาการปวดหัวในตอนเช้า เพราะแตงกวามีวิตามินบีและน้ำตาลช่วยลดอาการเมาค้างได้

ขอบคุณข้อมูลจาก [fitnea.com](http://fitnea.com)