

## เทคนิค..การผ่าแตงโมให้เหลือเมล็ดน้อยที่สุด..ชมมิวสิคเพลงจินตหรา

นำเสนอเมื่อ : 23 มี.ค. 2552

การผ่าแตงโมให้เหลือเมล็ดน้อยที่สุด!-

เกร็ดความรู้ (เคล็ดที่ไม่ลับ)

### คุณค่าอาหารและสรรพคุณ :

เนื้อของแตงโมมีวิตามินเอ และวิตามินซีมาก ในสีแดง ๆ  
ของเนื้อยังมีเกลือแรชนิดต่าง ๆ อย่างเป็นพิเศษเชื่อม แตงโมมีน้ำมากถึง 93 %  
จึงช่วยทำให้ร่างกายขับปัสสาวะได้ดี มีผลช่วยลดไต ล่างกระเพาะปัสสาวะ  
ช่วยเจริญอาหาร บรรเทาอาการเครียด และช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้น

เมื่อรู้ว่าแตงโมมีคุณค่าแล้ว  
ทำให้รู้สึกว่่าที่ผ่านมามากทานแตงโมเกือบทุกมือนั้นก็มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่น้อยทีเดียว