

"เสาวรส"

นำเสนอเมื่อ : 15 ต.ค. 2557



ในตำราสมุนไพรไทยระบุว่าเนื้อไม้เสาวรสเป็นยาควบคุมธาตุ ถอน พิษเบื่อเมาทุกชนิด
ใบนำมาตำให้ละเอียดคั้นน้ำดื่มเพื่อขับพยาธิ ผลผ่าเอาเมล็ด
เยื่อหุ้มเมล็ดมาคั้นเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพด้วยมีวิตามินเอสูง

เสาวรส เป็นไม้เลื้อย ผลค่อนข้างกลม ผลอ่อนสีเขียวเมื่อสุกมีหลายสี รสเปรี้ยวจัด
บางพันธุ์รสเปรี้ยวอมหวาน

คนไทยนิยมนำยอดมาเป็นผักสด จิ้มน้ำพริกมีรสขมเล็กน้อย

ในตำราสมุนไพรไทยระบุว่าเนื้อไม้เสาวรสเป็นยาควบคุมธาตุ ถอน พิษเบื่อเมาทุกชนิด

ใบนำมาตำให้ละเอียดคั้นน้ำดื่มเพื่อขับพยาธิ

ผลผ่าเอาเมล็ด เยื่อหุ้มเมล็ดมาคั้นเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพด้วยมีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ
แต่ผู้ที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงควรดื่มพอประมาณ และไม่ควรรับประทานสดแบบทั้งตน
เพราะมีสารพิษอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)