

ประโยชน์ของเห็ดหอม

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

ทราบหรือไม่ว่า เห็ดหอมมีประโยชน์มากมาย วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์ขอนำเรื่องนี้มาฝาก...

ประโยชน์ของเห็ดหอม คือ บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น ตึ๊กตัก ลดคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบย่อยอาหาร ป้องกันหลอดเลือดแดง แข็งตัว ตานมะเร็ง รักษาหอบหืด ลดความเครียด ตานไวรัส บำรุงระบบประสาท ช่วยไหลเวียน บำรุงปอด บำรุงหลอดเลือด ชะลอความชรา ฯลฯ ควรบำรุงสุขภาพด้วยการนำเห็ดหอมมาปรุงอาหารทุก ๆ สัปดาห์เป็นประจำ โดยนำมาปรุงเป็นอาหารจานผัก ๆ ต้ม ๆ แต่ไม่ควรรับประทานในปริมาณมากเกินไป รุอย่างนี้แล้ว ถ้ายากมีสุขภาพดี อย่าลืมหาเห็ดหอมมารับประทานกัน.