

กินต้นหอม...อย่า...ทิ้งโคน

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

สำหรับคนที่ชอบเขี่ยโคนต้นหอมทิ้ง ขอบอกว่าคุณกำลังพลาดของดีไปซะแล้ว...



เพราะในโคนต้นหอมนั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าสูงสุด
อย่าง แคลเซียม ฟอสฟอรัส เบตาแคโรทีน สารฟลาโวนอยด์
ซึ่งมีสรรพคุณสามารถป้องกันมะเร็งได้



นอกจากนี้ในตำราจีนยังระบุว่าโคนต้นหอมมีฤทธิ์ในการรักษาโรคหัด ฆ่าเชื้อโรค ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ และขับเสมหะ
แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ



แถมยังมีสารอาหารอีกมากกว่า 10 ชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
ยิ่งถ้าทวนรวมกับขิงขวยคุดยจะยิ่งดีมากขึ้น ...
รู้อย่างนี้แล้วทีหลังก็อย่าเขี่ยโคนต้นหอมทิ้งอีกนะ



ที่มา : Spicy