

## " เมล็ดฟักทอง " ของว่างช่วยสร้างเสริมสุขภาพ แบบไม่ห่าเหว ...?

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

สุขภาพมั่นคง ทรวดทรงคงที่ สุขภาพสดใส พลังนามัยแข็งแรง

"**เมล็ดฟักทอง**" มีคุณค่าไม่แพ้ผลฟักทองลูกโตๆ เหมือนกัน โดยคุณค่าทางอาหารนั้นก็เช่น **ให้โปรตีน**มากรองลงมาจากถั่วลิสง มีไขมันต่ำ ให้ธาตุเหล็กสูง นอกจากนั้นก็ยังมีแร่ธาตุอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินเอ และมีใยอาหารอีกด้วย

นอกจากนั้นยังช่วย **ลดไขมันในเส้นเลือด** เพราะไขมันในเมล็ดฟักทองเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว จึงช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แก่โรคหลอดเลือดอุดตันได้ ช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานเป็นปกติ เพราะในเมล็ดฟักทองมี **แร่ธาตุสังกะสี** ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตทั่วไป และการพัฒนาของ **อวัยวะสืบพันธุ์** ตลอดจนการทำงานตาม **ปกติของต่อมลูกหมาก** อีกทั้งแร่ธาตุฟอสฟอรัสที่มีอยู่มากก็จะช่วยยับยั้งการเกิดผลึกนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ และหากกินเมล็ดฟักทองในขณะที่ท้องว่างวันละสองครั้งก็จะช่วยขับพยาธิตัวดี พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวกลม พยาธิใบไม้ได้อีกด้วย

และที่สำคัญ รสชาติหวานๆ มันๆ ของเมล็ดฟักทองนั้นก็ยิ่งถูกปากใครหลายๆ คนเสียด้วยสิ.....เมล็ดเล็ก ๆ แต่ก็เล็กพริกขี้หนู รู้แล้ว รีบเคี้ยว ๆ ๆ เดี่ยวจะหาวอ้าไว้คนเดียว ...ครับกระผม

ที่มา ASTVผู้จัดการออนไลน์ ขอขอบคุณครับ