ครูบ้านนอก.คอม
www.kroobannok.com

" เมล็ดฟักทอง " ของว่างช่วยสร้างเสริมสุขภาพ แบบไม่น่าเชื่อ ...?

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

สุขภาพมั่นคง ทรวดทรงคงที่ สุขภาพสดใส พลานามัยแข็งแรง

"เมล็ดฟักทอง" มีคุณค่าไม่แพ้ผลฟักทองลูกโตๆ เหมือนกัน โดยคุณค่าทางอาหารนั้นก็เช่น ให้โปรตีนมากรองลงมาจากถั่วลิสง มีไขมันต่ำ ให้ธาตุเหล็กสูง นอกจากนั้นก็ยังมีแร่ธาตุอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินเอ และมีใยอาหารอีกด้วย

นอกจากนั้นยังช่วยลดไขมันในเส้นเลือด เพราะไขมันในเมล็ดฟักทองเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว จึงช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แก้โรคหลอดเลือดอุดตันได้ ช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานเป็นปกติ เพราะในเมล็ดฟักทองมีแร่ธาตุสังกะสี ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตทั่วไป และการพัฒนาของอวัยวะสืบพันธุ์ ตลอดจนการทำงานตามปกติของต่อมลูกหมาก อีกทั้งแร่ธาตุฟอสฟอรัสที่มีอยู่มากก็จะช่วยยับยั้งการเกิดผลึกนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ และหากกินเมล็ดฟักทองในขณะท้องว่างวันละสองครั้งก็จะช่วยขับพยาธิตัวตืด พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวกลม พยาธิใบไม้ได้อีกด้วย

และที่สำคัญ รสชาติหวานๆ มันๆ ของเมล็ดฟักทองนั้นก็ยังถูกปากใครหลายๆ คนเสียด้วยสิ.....เมล็ดเล็ก ๆ แต่ก็เล็กพริกขี้หนู รู้แล้ว รีบเคี้ยว ๆๆ ๆเดี๋ยวจะหาว่าอำไว้คนเดียว ...ครับกระผม

ที่มา ASTVผู้จัดการออนไลน์ ขอบคุณครับ