

เมล็ดฟักทอง...เคี้ยวที่ไรได้คุณค่า..และเป็นยา

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

"เมล็ดฟักทอง" เคี้ยวที่ไรได้คุณค่า



เมล็ดฟักทอง เล็กๆ นี้ก็มีคุณค่าไม่แพ้ผลฟักทองลูกโตๆ เหมือนกัน โดยคุณค่าทางอาหารนั้นก็เช่น ให้โปรตีนมากรองลงมาจากถั่วลิสง มีไขมันต่ำ ไรธาตุเหล็กสูง นอกจากนี้ก็ยังมึแร่ธาตุอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินเอ และมีใยอาหารอีกด้วย



นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันในเส้นเลือด เพราะไขมันในเมล็ดฟักทองเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว จึงช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แก่โรคหลอดเลือดอุดตันได้ ช่วยให้ออมลูกหมากทำงานเป็นปกติ เพราะในเมล็ดฟักทองมีแร่ธาตุสังกะสี ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตทั่วไป และการพัฒนาของอวัยวะสืบพันธุ์ ตลอดจนการทำงานตามปกติของต่อมลูกหมาก อีกทั้งแร่ธาตุฟอสฟอรัสที่มีอยู่มากก็จะช่วยยับยั้งการเกิดผลึกนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ และหากกินเมล็ดฟักทองในขณะท้องว่างวันละสองครั้งก็จะช่วยขับพยาธิตัวตืด พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวกลม พยาธิใบไม้ได้อีกด้วย



และที่สำคัญ รสชาติหวานๆ มันๆ ของเมล็ดฟักทองนั้นก็ยิ่งถูกปากใครหลายๆ คนเสียด้วยสิ



นอกจากจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงแล้ว ฟักทองยังเป็นยารักษาโรคมะเร็งตั้งแต่สมัยก่อนด้วย คนรุ่นใหม่อย่างเราน่าจะลองกินฟักทองเป็นยากันบ้าง

วิธีทำก็แสนง่าย ...

1. เอาเนื้อฟักทองครึ่งกิโลกรัมมาล้างให้สุก แล้วราดด้วยน้ำผึ้ง กินวันละ 2 ครั้งเช้าเย็น ติดต่อกันประมาณ 5-7 วัน จะช่วยบรรเทาอาการหอบหืดได้นาน 6 เดือน ถึง 2 ปี
2. ต้มฟักทอง 250 กรัมกับน้ำสะอาด แล้วกรองน้ำให้สะอาดเอามาดื่ม จะช่วยรักษาโรคเบาหวานได้
3. นำดอกฟักทองกับตับหมูไปต้มรวมกัน กินเป็นกับข้าว สามารถรักษาโรคตาบอดกลางคืนได้
4. แกะเปลือกเมล็ดฟักทองออกให้เหลือแต่เนื้อใน จากนั้นนำไปคั่วแล้วบดเป็นผง ผสมน้ำอุ่นดื่มครั้งละ 30 กรัม ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้คุณแม่ที่เพิ่งคลอดลูก
5. แกะเปลือกเมล็ดฟักทองออกให้เหลือแต่เนื้อใน กินดิบๆ ติดต่อกัน 3 วันจะช่วยถ่ายพยาธิไส้เดือนได้
6. คั่วเมล็ดฟักทอง 150 กรัมให้สุก กินเนื้อในเพื่อขับพยาธิตัวตืด

