

## หอมหัวใหญ่ที่ไม่ใหญ่เปล่า...

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

## หอมหัวใหญ่ที่ไม่ใหญ่เปล่า...

หอมหัวใหญ่ ไม่ใช่ตัวชูโรงในอาหารก็จริง แต่จะเห็นด้วยว่าอาหารหลาย ๆ อย่างที่มีหอมหัวใหญ่เป็นส่วนประกอบ ไม่ว่าจะเป็นไข่เจียว ยำ หรือสลัดต่าง ๆ ล้วนมีรสชาติเอร็ดอร่อยมากขึ้น

แล้วท่านทราบหรือไม่ว่า หอมใหญ่เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญมากมาย อาทิ เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี เอ บี 1 และ บี 2 โดยเฉพาะ "กำมะถัน" ที่มีของกลิ่นฉุน ๆ ซึ่งมักทำให้หอมใหญ่ถูกเหม็น ถือเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส

นอกจากนั้น หอมหัวใหญ่ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวก ร่าเริง นอนหลับสบาย ส่วนคนที่เป็นหวัดบ่อย ๆ หรือแพ้อากาศก็ควรรับประทานเป็นประจำ เพราะช่วยต้านโรคได้ตั้งกล่าวได้เป็นอย่างดี



ข้อมูลจาก

เดลินิวส์