6 ประโยชน์ดี ๆ ของ “แตงโม” ช่วยลดน้ำหนัก-ลดความดัน

คนไทยโชคดีเหลือเกินที่เกิดมาบนผืนแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยผลไม้เขตร้อนมากมายที่น่าทาน มีประโยชน์ และราคาย่อมเยา ทำให้เราได้ทานผลไม้ดีๆ ได้อย่างง่ายดาย ยิ่งอากาศร้อนตลอดปีแบบบ้านเราแล้ว “แตงโม” น่าจะเป็นผลไม้ชื่อแรกๆ ที่หลายคนนึกถึง

นอกจากรสชาติหวานเย็นชื่นใจแล้ว แตงโมยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายอย่างที่คุณคาดไม่ถึงเลยล่ะ

ประโยชน์ของแตงโม

1.แตงโมมีส่วนประกอบของน้ำอยู่มาก จึงช่วยดับกระหาย คลายร้อน ปรับให้ร่างกายเย็นลง

2. มีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย ทั้งเบต้าแคโรทีน (ที่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ) วิตามินบี วิตามินซี กรดโฟลิก แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และสังกะสี

3. มีกรดอะมิโนที่ชื่อ ซิทรูลิน ที่ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว จึงดีต่อผู้ที่มีปัญหาความดันสูง

4. ซิทรูลิน ยังช่วยชะลอวัย โดยเฉพาะส่วนสีขาวที่ติดกับเปลือกแตงโม ดังนั้นครั้งหน้าทานแตงโม เก็บเปลือกไปทำแกงส้มทานต่อได้

5. มีศักยภาพเป็นสารต้านออกซิเดชั่น ที่ช่วยลดอัตราการเกิดของสารอนุมูลอิสระในร่างกาย

6. แตงโมมีรสหวานฉ่ำ แต่แคลอรี่ต่ำมาก จึงเป็นผลไม้ที่ดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

ว่าแล้วก็ออกไปหาแตงโมทานดีกว่า ผลไม้ราคาไม่แพง หาทานง่ายตลอดปี แถมยังรสชาติดีเยี่ยม ทานได้แทบทั้งลูกแบบนี้ คุ้มค่าคุ้มราคาจริงๆ แต่หากจะเก็บเปลือกมาทำอาหาร อย่าลืมล้างให้สะอาดนะคะ เพราะอาจมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงได้ค่ะ

สนับสนุนเนื้อหาHTTP://WWW.SANOOK.COM