

แคนตาลูป (cantaloupe) ผลไม้ลูกกลมๆ อุดมไปด้วยสารอาหาร



วันนี้ **Men's Health** มาแนะนำผลไม้มากประโยชน์เช่นเคยครับ **แคนตาลูป (cantaloupe)** ผลไม้ลูกกลมๆ อุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามินมากมาย ใครที่ชอบผลไม้ชนิดนี้ มาดูข้อมูลกันเลยครับ

แคนตาลูปอุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ มากมาย อาทิ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โซเดียม โพแทสเซียม ทั้งยังมี วิตามินเอสูง ในอาซีน และวิตามินซีซึ่งใกล้เคียงกับส้มเขียวหวาน เลยทีเดียวสรรพคุณของผลไม้ชนิดนี้ยังช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เนื้อผลสุกสามารถใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ ขับพิษร้อน บำรุงธาตุและสมอง นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการอักเสบของ ทางเดินปัสสาวะ และ แก้กะหายได้ด้วยครับ