



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : 10 ผลไม้ "ฤทธิ์เย็น" กินแล้วชื่นใจ ดีต่อร่างกายในหน้าร้อน

โดย : pikun

ลงวันที่ : อังคาร ที่ 17 เดือน มกราคม พ.ศ.2566

เข้าชม : 37





### ฝรั่งช่วยควบคุมน้ำหนัก ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

ฝรั่งเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพ เหมาะมากสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน หรือกำลังควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากฝรั่งเต็มไปด้วยกากใยอาหาร ช่วยให้อิ่มนาน และทำให้ผิวชุ่มชื้น เนื่องจากกากใยจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ นอกจากนี้กากใยยังช่วยล้างพิษโดยรวมได้ จึงส่งผลทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งสดใสขึ้นเอง

### คุณค่าทางโภชนาการของฝรั่ง

ฝรั่ง 1 ผล ( 55 กรัม)

- พลังงาน 38 กิโลแคลอรี
- โปรตีน 1.4 กรัม
- ไขมัน 0.5 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 8 กรัม
- น้ำตาล 9 กรัม

## ประโยชน์ สรรพคุณ ของ ฝรั่ง

- มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยต่างๆได้ดี
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง
- ช่วยลดไขมันในเลือด
- ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจ
- เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน หรือควบคุมน้ำหนัก
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
- ช่วยรักษาโรคเบาหวาน
- ช่วยล้างพิษโดยรวมในร่างกาย
- ใช้รักษาโรคหิวาตกโรค
- ช่วยรักษาโรคตับอักเสบหรือโรคเลือดออกตามไรฟันได้
- ผลสุกใช้รับประทานเป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก
- น้ำคั้นผลฝรั่งตากแห้ง ช่วยรักษาอาการเสียงแหบ แก้อักเสบ

## ประโยชน์ สรรพคุณ ของ ใบฝรั่ง รากฝรั่ง

- ใบฝรั่งใช้ในการดับกลิ่นปาก ด้วยการนำใบสด 3-5 ใบมาเคี้ยวแล้วคายกากทิ้ง
- ใบฝรั่งช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เหงือกบวม
- น้ำต้มใบฝรั่งสดช่วยรักษาอาการท้องเสีย ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ
- ใบช่วยรักษาอาการท้องเดิน ท้องร่วง
- ชาที่ทำจากใบอ่อนใช้สำหรับรักษาโรคบิด
- ใบช่วยแก้อาการปวดเนื่องจากเล็บขบ
- ใบใช้แก้อาการแพ้ยุง
- ใบฝรั่งใช้รักษาบาดแผล
- ใบใช้เป็นยาล้างแผล ดูดหนอง ถอนพิษบาดแผล แก้พิษเรื้อรัง น้ำกัดเท้า
- รากใช้แก้อาการเลือดกำเดาไหล
- รากใช้แก้น้ำเหลืองสี เป็นฝี แผลพุพอง

## ประโยชน์และข้อควรระวัง ในการกินเมล็ดฝรั่ง

- เมล็ดฝรั่งที่มีฤทธิ์ในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียสูง
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพลำไส้ ลดอาการท้องเสีย รวมทั้งโรคบิด
- ร่างกายได้รับสารวิตามินซี แคโรทีนอยด์ เป็นผลดีต่อผู้ป่วยลำไส้อักเสบ
- เมล็ดฝรั่ง ถ้าเคี้ยวไม่ละเอียดอาจส่งผลไปยังอุดตันในลำไส้จนเกิดการอักเสบได้ ต้องระวัง

## วิธีเลือกซื้อฝรั่ง วิธีเก็บรักษา

- เลือกฝรั่งที่มีลักษณะลูกโต สมบูรณ์ ทรงแป้น
- มีผิวมันวาว เนียน ไม่ขรุขระ
- มีลักษณะสีเขียวอมเหลืองอ่อนๆ
- มีก้านและใบติดมาด้วยจะยิ่งดี
- ใช้ผ้าห่อแล้วเสียงไม่แน่นจนเกินไป
- เก็บที่อุณหภูมิ 15 องศาเซลเซียส สามารถเก็บได้นานถึง 2 สัปดาห์

