อะโวคาโด

นำเสนอเมื่อ : 23 ส.ค. 2557

อะโวคาโด - เรื่องน่ารู้

ดูดซึมสู่ผิวหนังได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันอัลมอนด์ และน้ำมันมะกอก ชาวไทยภูเขาภาคเหนือที่ปลูกอะโวคาโดนิยมนำลูกอะโวคาโดมาจิ้มน้ำพริกแทนผัก

อะโวคาโดมีคุณค่าทางอาหาร เนื้อผลประกอบด้วยไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ประมาณ4-20% มีประโยชน์ในการป้องกันโรคหัวใจ น้ำมันสกัดจากเนื้อของผลอะโวคาโด
ดูดซึมสู่ผิวหนังได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันอัลมอนด์ และน้ำมันมะกอก ชาวไทยภูเขาภาคเหนือที่ปลูกอะโวคาโดนิยมนำลูกอะโวคาโดมาจิ้มน้ำพริกแทนผัก หรือรับประทานกับน้ำตาล.

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์