

"มะละกอ"...ให้ประโยชน์อะไรแก่คุณบ้าง?...เชิญทางนี้ >>>>

นำเสนอเมื่อ : 4 มิ.ย. 2552



..ประโยชน์หลากหลายจาก "มะละกอ"



เมื่อพูดถึง "มะละกอ" ผลไม้รูปทรงยาวรี ก็มีอันต้องนึกไปถึง **ส้มตำ** ก่อนทุกที คงเป็นเพราะเรามักจะได้เห็นมะละกอในรูปแบบของส้มตำจานเด็ดอยู่เสมอๆ แต่นอกจากส้มตำแล้ว

มะละกอก็ยังเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ทางยาอีกมากมาย เช่น

- **ใบมะละกอสด** นำมาย่างไฟและนำมาประคบช่วยแก้อาการปวดบวมได้ ใบใช้ต้มกินเพื่อขับปัสสาวะ

- **เมล็ด** ต้มกินเพื่อขับพยาธิ ขับประจำเดือน

- **ยางมะละกอ** แก่พิษตะขาบกัดแมลงสัตว์กัดต่อย รวมไปถึงช่วยหมักเนื้อให้นุ่มได้อีกด้วย

แต่สิ่งที่เรามักใช้ประโยชน์กับมะละกอมากที่สุดก็คงจะเป็น **ผลมะละกอ** ที่กินได้ทั้งสุกและดิบ ผลดิบก็สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง นอกจากส้มตำแล้วยังนำไปต้มหรือนึ่งกินกับน้ำพริกชนิดต่างๆ จะนำไปผัดกับไข่ หรือจะแกงสมมะละกอก็อร่อยไม่น้อย

ส่วนผลสุกนั้นต้องถือว่าเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพได้เลยทีเดียว เพราะในผลสุกนั้นอุดมไปด้วยวิตามินเอ บี 1 บี 2 แคลเซียม และที่สำคัญคือ สารเบต้าแคโรทีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงและทำให้ผิวพรรณดียิ่งขึ้น รวมทั้งช่วยชะลอความแก่ และรื้อรอยก่อนวัยอันควร

แถมยังช่วยบำรุงอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย แก่กระหายน้ำ บำรุงโลหิต บำรุงระบบประสาท บำรุงสายตา และที่สำคัญ มะละกอสุกนั้นช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี แก่ท้องผูก ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วย.....

ขอบคุณที่มาข้อมูล

คลิกฟังเพลง ส้มตำ <http://charyen.com/jukebox/play.php?id=11130>

