

เต้าเจี้ยว..ไม่ใช่แค่เครื่องปรุงกันครัว

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2552

✖ เห็นหน้าตาบ้านๆ อย่างนี้ เชื่อไหมว่าเต้าเจี้ยวมีดียิ่งกว่าอาหารไฮโซอย่างไวน์แดงซะอีกนะ นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์วิจัยมาเรียบร้อยแล้วว่าเต้าเจี้ยวมีพลังปราบอนุมูลอิสระได้แรงกว่าไวน์แดง 10 เท่า และมากกว่าวิตามินซี ถึง 150 เท่า

✖ นอกจากนี้คนที่ทานเต้าเจี้ยวเข้าไปเพียงไม่กี่ชั่วโมงเลือดลมจะเดินดีขึ้นกว่าเดิมครึ่งเท่า !! เพราะเต้าเจี้ยวทำมาจากถั่วเหลืองจำนวนมากหมักเขาด้วยกัน เรื่องคุณค่าอาหารจึงเพียบ สามารถชะลอไม่ให้เป็นโรคหลอดเลือด โรคหัวใจ และโรกระบบประสาทเสื่อมได้ด้วย เห็นประโยชน์มหาศาลแต่ราคาจิปจิก อย่างนี้ สาวๆ คงอยากรีบไปซื้อเต้าเจี้ยวมาเหยาะใส่กับข้าวแล้วใช่ไหมล่ะ แต่นักวิจัยเขาก็เตือนมาด้วยว่าอย่ากระหน่ำทานเต้าเจี้ยวกันเกินไปนัก เพราะการหมักเต้าเจี้ยวต้องใส่เกลือเป็นจำนวนมาก ถ้าเราทานมากเกินไปก็อาจเป็นโรคความดันเอาได้เหมือนกัน .. เอาเป็นว่าทานบ่อยๆ ในปริมาณพอดีๆ จะดีกว่านะ...



ที่มา ... spicy