

ประโยชน์ของ สตรอเบอร์รี่ที่คุณอาจจะไม่รู้

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552

☐ ช่วงปลายฤดูหนาว จะเป็นช่วงที่เราได้ลิ้มรส "สตรอเบอร์รี่" ผลไม้ลูกเล็กๆ สีแดงสดที่มีรสชาติฝ่ำแต่สามารถนำปลูกได้ในภาคเหนือของประเทศไทยซึ่งมีอากาศเย็น

☐ รสชาติเปรี้ยวอมหวานของสตรอเบอร์รี่นั้น หากนำมากินคู่กับของหวานอย่างไอศกรีมหรือเค้กก็กลมกล่อมเข้ากันดี หรือแม้แต่จิ้มกินกับพริกเกลือก็เพิลิดเพิลินได้เช่นเดียวกัน และในความอร่อยชุ่มฉ่ำนั้นก็มีคุณค่าและประโยชน์อยู่ด้วย อย่างแรกเลยก็คือสตรอเบอร์รี่ถือเป็นผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง รวมไปถึงวิตามินเอ ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และแคลเซียม สำหรับวิตามินซีและวิตามินเอนั้นเป็นสารสำคัญที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ สตรอเบอร์รี่จึงเป็นผลไม้ที่มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่าผลไม้อื่นๆ อย่างส้ม องุ่นแดง กีวี กล้วยหอม และมะเขือเทศ

☐ นอกจากนั้นก็ยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง โรคหลอดเลือดอุดตัน และโรคมะเร็งปาก เป็นต้น และผลสตรอเบอร์รี่ยังอุดมด้วยไฟเบอร์เพคติน ซึ่งสามารถช่วยลดปริมาณ คอเลสเตอรอลได้ระดับหนึ่ง อีกทั้งวิตามินซีและธาตุเหล็กในสตรอเบอร์รี่ก็ยังมีประโยชน์ต่อระบบเลือดและหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย

