

## มะละกอ กินเท่าไรไม่เคยพอ

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 21 ธ.ค. 2552

มะละกอสุกๆ เนื้อสีส้มแดงนี่แหละขอบอกว่าเป็นผลไม้ที่ดีที่สุดของความมีประโยชน์ทีเดียว ใครไม่กินก็บอกได้เลยว่า คุณกำลังพลาดของดีชนิดที่สุขภาพไม่ว่าใครก็อยากเลย มะละกอสุกกินง่ายกว่ามะละกอดิบตั้งเยอะ สามารถปกป้องเปลือกแล้วลำเลียงลงกระเพาะได้ทันที ไม่ต้องเสียเวลาในการปรุงแต่งแต่อย่างใด เป็นอาหารบริสุทธิ์ที่ธรรมชาติบรรจงสร้างมาให้เรา ฉะนั้นเรามารวากันถึงความอร่อยและมีประโยชน์ของมะละกอกันเลยดีกว่า

นอกจากเนื้อหวานๆ แสบอร่อยแล้ว ทุกส่วนของมะละกอยังสามารถนำมาใช้ทำยาได้ ผลการวิจัยพบว่าประโยชน์ของมะละกอมียู่มากมาย ตั้งแต่ช่วยต้านมะเร็ง ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี บรรเทาอาการท้องผูกซึ่งเป็นที่มาของโรคริดสีดวงทวาร ป้องกันอาการตับโต เป็นยาบำรุงหัวใจ ตับ และสมอง

ประโยชน์ของมะละกอยังแผ่ไปถึงเด็กทารกที่ดูดนมมารดาอีก เพราะช่วยกระตุ้นให้แม่มีน้ำนมมากขึ้น ป้องกันโรคนิวในระบบทางเดินปัสสาวะ ป้องกันการติดเชื้อจากจุลินทรีย์ที่อยู่ภายในลำไส้ เรื่องความสวยงาม มะละกอยังมีเอนไซม์ที่ช่วยบำรุงผิวได้เป็นอย่างดี ใครอยากมีผิวหนาเนียนขาวนุ่มชุ่มชื้นก็นำมะละกอสุกครึ่งถ้วยผสมกับน้ำผึ้งแท้ 1 ช้อน นมสดอีก 1 ช้อน ปั่นเข้าด้วยกันเป็นครีมชน ทาให้ทั่วผิวหน้า ทิ้งไว้ 10 - 15 นาทีแล้วล้างออก เท่านั้นก็เห็นผลทันตาและทันใจทีเดียว

**แหล่งข้อมูลจาก :: marie claire**