

## ทาน "งา" ประจำ ทำลายความแก่!

🕒 นำเสนอเมื่อ 4 มิ.ย. 2553

"งา" ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง งาช้าง แต่หมายถึง "งา" อาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์นานัปการ "มุมมองสุขภาพ-กินดี" วันนี้ จึงขอแนะนำให้ผู้อ่านทราบถึงคุณค่าของงา

เริ่มจาก 'งาดำ' ที่ได้รับความนิยมอยู่ในขณะนี้ มักอยู่ในรูปของส่วนผสมในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ การรับประทานงาดำจะช่วยให้นอนหลับได้สนิท และตื่นนอนพร้อมความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทั้งยังป้องกันเหน็บชา ป้องกันอาการท้องผูก บำรุงกระดูก และบำรุงรากผม ทำให้ผมดกดำ

ส่วน 'น้ำมันงาดิบ' หากนำมาใช้ส่วนตัวเป็นประจำ ช่วยปรับระบบประสาท คลายกล้ามเนื้อ ชะลอความเสื่อมของผิวหนังและกล้ามเนื้อ ให้แลดูอ่อนเยาว์กว่าวัยอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม งา ถือเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินนานาชนิด เช่น บี1, 2, 3, 5, 6 และ 9 มีสรรพคุณในการช่วยย่อยไขมัน ลดคอเลสเตอรอล ทั้งยังมีวิตามินอี ซึ่งเป็นยาอายุวัฒนะ ชะลอความแก่ และเป็นอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเกิดมะเร็ง เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

สำหรับเมนูสุขภาพที่ปรุงจากงา ทำไม่ยากที่จะแนะนำ คือ 'เกี้ยวกรอบคลุกงา' มีส่วนเพียงไม่กี่อย่าง ประกอบด้วย

- แผ่นเกี้ยว
- งาขาว และงาดำ อย่างละ 4 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ พอปะมาณ
- น้ำมันพืชสำหรับทอด พอปะมาณ

ส่วนขั้นตอนในการทำ เริ่มด้วยการนำงาทั้งสองชนิดมาผสมกัน นำแผ่นเกี้ยวพรมน้ำเล็กน้อย จากนั้นโรยหน้าด้วยงาที่ผสมรอไว้ นำลงทอดในกระทะที่มีน้ำมัน 1 ใน 3 ทอดจนแผ่นเกี้ยวฟูและเหลืองกรอบ ตักขึ้นซับน้ำมันแล้วโรยเกลือเล็กน้อย สามารถรับประทานพร้อมน้ำจิ้มรสหวาน หรือนำไปใส่ในสลัดผักก็ยังได้

เมื่อทราบว่า 'งา' อัดแน่นไปด้วยสรรพคุณควรคู่กับร่างกายแล้ว อย่าลืมรับประทานเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง.

ที่มา เดลินิวส์

<http://www.dailynews.co.th/newstartpage/index.cfm?>

page=content&categoryId=457&contentId=69838