

ทราบหรือไม่ว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง?

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 29 ก.ค. 2553

ใครที่ชอบกินลำไย ทราบหรือไม่ว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาบอก

- ลำไยมีฤทธิ์อุ่น รสหวาน มีปริมาณซูโครสและกลูโคสสูง จึงช่วยให้ร่างกายสดชื่นได้เร็ว
- สารอาหารต่างๆ ในลำไย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี และวิตามินซี เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อระบบประสาท เลือด และความแข็งแรงของกระดูกและฟัน
- เนื้อลำไยมีสรรพคุณบำรุงเลือด ทำให้ผิวพรรณสดใส จึงเหมาะกับสตรีหลังคลอด นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงหัวใจ ม้าม และช่วยทำให้ผอมคลาย
- ใบลำไย ใช้ชงเป็นชารักษาโรคมalaria ไข้หวัด และริดสีดวงทวาร
- เมล็ดใช้แก้ปวด รักษาโรคผิวหนัง
- ดอกใช้ขับปัสสาวะ ขับน้ำ

รู้อย่างนี้แล้ว ลองหาลำไยมากินกันดูได้ แต่อย่ากินมากจนเกินไปเพราะอาจจะทำให้ร้อนในได้นะครับ

ขอบคุณข้อมูลดีๆ จาก**เดลินิวส์**