# กินผลไม้พื้นบ้านต้านโรค

นำเสนอเมื่อ : 4 มี.ค. 2555

**กินผลไม้พื้นบ้านต้านโรค (Wellbeing & Health Modernmom)**

เรื่อง : PK

เมืองไทยมีผลไม้พื้นบ้านราคาย่อมเยาอยู่มากมายที่ให้ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายในปริมาณสูง อีกทั้ง ยังได้มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้ว
ว่าสารเคมีที่อยู่ในผลไม้นั้นมีสรรพคุณเป็นยากระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ
รวมถึงเสริมสร้างภูมิต้านทานได้อีกด้วย

**ฝรั่ง** ผลไม้พื้นบ้านราคาถูก และออกผลตลอดปี ทุกสายพันธุ์ล้วนเป็นสุดยอดผลไม้ที่มีวิตามินซีในอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงมาก ช่วยกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว
ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคมากขึ้น จึงสามารถป้องกันการเป็นไข้หวัดได้
หรือช่วยสร้างรวมทั้งป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันที่เราเคยท่องจำกันในสมัยเด็ก ๆ ได้อีกด้วย

**มะเฟือง**
นอกเหนือจากความสวยงามแปลกตาในเรื่องรูปทรงแล้วยังให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างเต็มเปี่ยม
มะเฟืองอุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเอ ฟอสฟอรัสและแคลเซียม ช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน
เป็นยาระบายแก้ท้องผูกช่วยขับเสมหะได้

**ทับทิม** ผลไม้รสหวานอมเปรี้ยว ออกฤทธิ์เป็นยาบำรุงกำลัง แก้เจ็บคอ แก้โลหิตจาง ห้ามเลือด
รักษาแผล แก้อาการปวดกระเพาะอาหาร ขับพยาธิในลำไส้ แก้ท้องรวง นอกจากนี้ หากดื่มน้ำทับทิมตอนเช้าวันละ 1 แก้วจะช่วยลดอาการคลื่นไส้ ในคุณแม่ตั้งครรภ์ได้

**มะละกอแขกดำ** ผลไม้สุดร่อยที่มีประโยชน์ใช้สอยอีกมากมาย เนื้อมะละกออุดมไปด้วยวิตามินซี มีเบต้าแคโรทีน ไลโคพีน รวมถึงมีแมกนีเซียม ทองแดง โพแทสเซียมและใยอาหาร เมื่อรับประทานเป็นประจำจะช่วยบำรุงให้ผิวพรรณชุ่มชื้น มีเส้นใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ขจัดไขมันในผนังลำไส้ ช่วยให้ลำไส้สะอาดดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น

**ส้มโอ** ในส้มโอมีสารเพคติน (Pectin) สูง มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดและมีสารโมโนเทอร์ปีน ที่ช่วยในการจับสารก่อมะเร็ง นอกจากนั้นหากรับประทานส้มโอหลังมื้ออาหารจะช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ช่วยให้ระบบย่อยทำงานได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**มะขาม** เนื้อมะขามมีสารแอนทราควินิน (Antraquinone) ซึ่งช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ อีกทั้งยังมีกรดอินทรีย์ (Organic Acid) อยู่หลายชนิด เช่น กรดทาร์ทาริก (Tartaric Acid) และกรดซิตริค (Citric Acid) มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ เพิ่มกากใยอาหาร และช่วยให้ขับถ่ายสะดวก

**มะยม** เป็นผลไม้พื้นบ้านที่ให้รสเปรี้ยวอมฝาด อุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ และวิตามินซีสูง มีฤทธิ์ช่วยสมานแผลและใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการหลอดลมอักเสบ

ขอบคุณที่มาจาก http://www.modernmommag.com/