ประโยชน์ของมะระ

นำเสนอเมื่อ : 29 ส.ค. 2555

อย่างแรกเลย คือ ความขมของมะระนั้นสามารถช่วยให้เราเจริญอาหาร เพราะสารขมที่อยู่ในมะระนั้นจะช่วยกระตุ้นให้น้ำย่อย ออกมามากจึงทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น ซึ่งเราอาจจะนำมะระไปลวก หรือเผาไฟจิ้ม แล้วนำมาจิ้มกับน้ำพริกก็ได้นะคะ

ต่อมา..ก็คือ คุณสมบัติในการการบำบัดและรักษาโรคเบาหวานระยะเริ่มต้น ด้วยสารอาหารในมะระ ซึ่งทำหน้าที่เพิ่มเบต้าเซลล์ในตับอ่อน โดยการกระตุ้นให้เกิดการสร้างอินซูลิน (ฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) อีกทั้งมะระยังมีเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ย่อยน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรต สารอาหารจะผสมอยู่ในรูปของโปรตีน ซึ่งสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคตับและโรคเบาหวานได้ มะระยังสามารถแก้โรคตับอักเสบ ปวดหัวเข่า ม้ามอักเสบได้คะ โดยรับประทานมะระดิบเป็นประจำจะช่วยได้คะ

นอกจากนี้มะระยังมีคุณค่าทางอาหารมากมาย เพราะอุดมไปด้วยฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี วิตามินบี1 - บี3, เบต้าแคโรทีน, ไฟเบอร์, ธาตุเหล็ก, โพแทสเซียม, เป็นต้น

เมนูอาหารจากมะระ ได้แก่ ต้มจืดมะระยัดไส้, มะระต้มจับฉ่าย, ผัดะมะระหมูสับ, มะระผัดกุ้ง, มะระผัดน้ำมันหอย เป็นต้น หากจะลดความขมของมะระต้องลวกหรือต้มนาน ๆ โดยคลุกเคล้ากับเกลือก่อนที่จะนำไปปรุง หรือต้มน้ำแล้วเทน้ำทิ้ง 1 ครั้ง ก่อนนำมารับประทาน จะช่วยให้กินมะระได้อย่างสบายใจ

แถมท้ายอีกนิดนะค่ะ ด้วยข้อควรระวัง เราทานมะระที่ดิบ ๆ กันได้ แต่ห้ามรับประทานมะระที่มีผลสุกนะคะ เพราะอาจทำให้คลื่นไส้ อาเจียนได้คะ เนื่องจากมีสารซาโปนินอยู่มาก ซึ่งสารนี้จะทำให้เป็นพิษต่อร่างกายคะ อีกอย่าง อย่าทานมะระมากจนเกินไปนะคะ เพราะจะทำให้ท้องเสีย เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

ขอบคุณที่มาจาก กระปุกดอทคอม