

## ผลมะเฟือง กินดี ควบคุมน้ำหนัก

🕒 นำเสนอเมื่อ 18 ก.ย. 2555

มะเฟืองมีถิ่นกำเนิดแถบศรีลังกาและมะละกา เป็นไม้พื้นเมืองแถบอินโดนีเซีย อินเดีย และศรีลังกา นิยมปลูกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และบางส่วนของเอเชียตะวันออก ประเทศมาเลเซียเป็นผู้ส่งออกมะเฟืองรายใหญ่ที่สุดของโลก

มะเฟืองมีวิตามินซีมาก บรรเทาโรคเลือดออกตามไรฟัน มะเฟืองมีปริมาณพลังงาน น้ำตาลและเกลือโซเดียมต่ำ เหมาะกับการกินเพื่อควบคุมน้ำหนัก คุมน้ำตาลในเลือด หรือลดความอ้วน มีกรดผลไม้มาก ไซเป็นสวนผสมของเครื่องสำอางชำระล้างผิวกายและป้องกันการเกิดสิวได้

ที่มา : สำนวนโลก