รวมผักกินยากแสนอร่อยแต่เปี่ยมคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2555

นานาผักกินยากมากประโยชน์

มะระ เป็นไม้เลื้อย อุดมด้วยฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินบี 1 บี 2 เบต้าแคโรทีน เหล็ก โพแทสเซียม และมีใยอาหารสูง

ใบบัวบก เป็นผักที่มีวิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียม และวิตามินบี 1 บำรุงสมองเสริมประสิทธิภาพความจำ

ผักชุนฉ่าย ใบใหญ่ ก้านใบคล้ายผักกวางตุ้ง ให้วิตามินเอสูง มีใยอาหาร นิยมนำมาลวกตมกับเกลือเพื่อลดความฉุน

ผักคะน้า มีใบสีเขียวเข้ม เป็นผักที่กรอบนอกนุ่มใน อุดมด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และโฟเลต หาซื้องาย

ผักกวางตุ้ง มี 2 พันธุ์ ผักกวางตุ้งขาว และผักกวางตุ้งเขียว มีวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และแคลเซียมสูง ให้ใยอาหาร

ผักกาดเขียวปลี เป็นผักรสขมอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และมีธาตุเหล็กสูง

มะเขือเทศ รสเปรี้ยวจากกรดซิตริก มีสารสีแดงไลโคปีน ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ให้วิตามินซีสูง มีกรดอะมิโนกลูตามิกช่วยเพิ่มรสชาติในอาหาร กินได้ทั้งสดและสุก ถ้ากินสดจะได้วิตามินซีมาก

ผักกินยากเหล่านี้หากลูกน้อยไม่ยอมกิน คุณแม่อย่าเพิ่งท้อใจโอกาสหน้าให้ลองใหม่ แต่ไม่ควรใช้วิธีบังคับ ค่อย ๆ เพิ่มเติม เสริมผักเหล่านี้ลงในอาหารทีละน้อยอย่างแยบยล และเมื่อเจ้าตัวเล็กโตขึ้นได้เรียนรู้จากโรงเรียน ครู เพื่อน และได้รับการให้ความรู้ถึงประโยชน์ของผักเหล่านี้ เด็กก็จะยอมรับได้มากขึ้น

ขอบคุณที่มา กระปุกดอทคอม