ประโยชน์จาก "ส้มตำ"

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2556

ส้มตำมีส่วนประกอบหลัก ๆ ได้แก่ มะละกอ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว พริกขี้หนูสด กระเทียม น้ำตาลปี๊บ มะนาว น้ำปลา

ส้มตำมีส่วนประกอบหลัก ๆ ได้แก่ มะละกอ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว พริกขี้หนูสด กระเทียม น้ำตาลปี๊บ มะนาว น้ำปลา ซึ่งล้วนมีสรรพคุณทางสมุนไพรไทยแทบทั้งสิ้น มะละกอ มีวิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ช่วยป้องกันและรักษาโรคหวัด โรคเลือดออกตามไรฟันและใต้ผิวหนัง ช่วยไม่ให้แก่ก่อนวัย ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง และเป็นยาระบายอ่อน ๆ มะเขือเทศสีดา มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา พริกขี้หนูสด แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ขับผายลม ช่วยในการเจริญอาหาร ขับเหงื่อ กระเทียม ช่วยขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด น้ำตาลปี๊บ มีวิตามิน เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก มะนาว มีฤทธิ์แก้อักเสบ ช่วยย่อยอาหาร สกัดสารพิษ มีวิตามินซี และกรดซิตริก ช่วยให้หลอดเลือดแข็งทนทาน น้ำปลา เป็นแหล่งโปรตีนและกรดอะมิโน ถั่วฝักยาว ให้แร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส มีวิตามินซี มีกากใยอาหารที่สามารถละลายในน้ำได้ เป็นยาบำรุงไตและม้ามแก้ร้อนในช่วยลดคอเลสเตอรอล

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์