

เรื่องน่ารู้ของ "สตรอเบอร์รี่"

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 21 พ.ย. 2556

สตรอเบอร์รี่เป็นผลไม้เมืองหนาว อยู่ในวงศ์กุหลาบ ผลรับประทานได้
อดีตนำมาปลูกเป็นพืชคลุมดินให้กับต้นไม้ปลูกเลี้ยงอื่น มีมากกว่า 20 สปีชีส์

สตรอเบอร์รี่เป็นผลไม้เมืองหนาว อยู่ในวงศ์กุหลาบ ผลรับประทานได้
อดีตนำมาปลูกเป็นพืชคลุมดินให้กับต้นไม้ปลูกเลี้ยงอื่น มีมากกว่า 20 สปีชีส์ และมีลูกผสมมากมาย
แต่ที่นิยมในปัจจุบันคือสตรอเบอร์รี่สวน มีปลูกกันเป็นวงกว้างหลายสภาพอากาศทั่วโลก

สตรอเบอร์รี่ เป็นผลไม้ที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย สตรอเบอร์รี่ มีวิตามินซี ฟลาโวนอยด์ กรดฟีนอลิก
และกรดเอลลาจิก และโพแทสเซียมช่วยปรับความดันในตา
มีไอโอดีนที่ทำให้สมองและระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
มีโพแทสเซียมและแมกนีเซียมช่วยปรับความดันให้เป็นปกติ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
เสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรง.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)