

## อะโวคาโด

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 23 ส.ค. 2557

อะโวคาโด - เรื่องน่ารู้

ดูดซีมีสูฝิวหน่งได้ตักว่าเมื่อเทียบกับน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันอัลมอนด์ และน้ำมันมะกอก ชาวไทยภูเขากภาคเหนือที่ปลูกอะโวคาโดนิยมนำลูกอะโวคาโดมาจิมน้ำพริกแทนผัก

อะโวคาโดมีคุณค่าทางอาหาร เนื้อผลประกอบด้วยไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ประมาณ4-20% มีประโยชน์ในการป้องกันโรคหัวใจ น้ำมันสกัดจากเนื้อของผลอะโวคาโด ดูดซีมีสูฝิวหน่งได้ตักว่าเมื่อเทียบกับน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันอัลมอนด์ และน้ำมันมะกอก ชาวไทยภูเขากภาคเหนือที่ปลูกอะโวคาโดนิยมนำลูกอะโวคาโดมาจิมน้ำพริกแทนผัก หรือรับประทานกับน้ำตาล.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)