

แสงกว่ามีดีกว่าที่คุณคิด

● นำเสนอเมื่อ 24 ส.ค. 2557

แสงกว่า เป็นพืชที่เราคุ้นเคยกันมาก และปฏิเสธไม่ได้ว่าแทบจะเป็นพืชที่น้อยคนนักที่จะยี้ ดังนั้น แสงกว่าจึงเป็นที่นิยมรับประทานกันมากในบรรดาพืชผักด้วยกัน เราลองมาดูกันว่า แสงกว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง

- หากคุณดื่มน้ำน้อยการรับประทานแสงกว่าช่วยให้คุณได้เพราะแสงกว่าประกอบด้วยน้ำถึง 90 เปอร์เซ็นต์ มันสามารถชดเชยน้ำที่คุณขาดได้

แสงกว่านั้นช่วยลดความร้อนหากมีอาการร้อนในการรับประทานแสงกว่าจะช่วยลดความร้อนภายในร่างกายได้ หรือเมื่อเกิดอาการผิวแห้งโดนแดดเผา นำแสงกว่าฝานเป็นแว่นบางๆมาวางบริเวณผิวแห้งที่ถูกแดดเผาจะช่วยบรรเทาอาการได้

- แสงกว่าช่วยขับสารพิษ น้ำในแสงกว่าจะช่วยขับสารพิษในร่างกายแล้ว การกินแสงกว่ายังจะช่วยละลายนิ่วในไตได้ด้วย

- แสงกว่ามีวิตามินที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันแสงกว่าจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ทั้งยังมีวิตามินซีช่วยเรื่องผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง

- แสงกว่ามีโพสแทสเซียมสูง และมีแมกนีเซียม โพสเตสเซียม จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมสปาหลายแห่งจึงนิยมใช้แสงกว่าเป็นทรีตเมนต์พื้นฐาน

- แสงกว่าช่วยในการเผาผลาญและลดน้ำหนักได้ เพราะแสงกว่าประกอบด้วยน้ำอะสวนใหญ่ทำให้มันมีแคลอรีต่ำ สำหรับผู้กำลังลดน้ำหนักการรับประทานเมนูแสงกว่า อย่างนำมาประกอบสลัดหรือจะรับประทานแทนขนม โดยนำมาหั่นเป็นแท่งจิ้มโยเกิร์ตหรือโรยเกลือแล้วแช่เย็นก่อนรับประทานก็เป็นเมนูที่ดีไม่ใช่น้อย ทั้งแสงกว่ายังมีกากใยช่วยปัญหาท้องผูกได้อีกด้วย

- แสงกว่าช่วยลดการอักเสบ ผู้ที่มีถุงไตบวมนำแสงกว่าฝานเป็นแว่นวางไว้บริเวณที่ถุงไตจะช่วยลดอาการบวมได้

- แสงกว่ายังช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมากได้

-แตงกวาช่วยผู้เป็นโรคเบาหวาน ลดคอเลสเตอรอลและควบคุมความดันโลหิต โดยแตงกวามีฮอโมนที่เซลล์ตับอ่อนใช้ในการผลิตอินซูลินซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน ผลวิจัยพบวาสารประกอบในแตงกวาสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ ทั้งยังมีไฟเบอร์ โพแทสเซียม และแมกนีเซียม เป็นส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติ แตงกวาจึงส่งผลดีแก่ผู้ที่มีความดันสูงหรือความดันต่ำ

-น้ำแตงกวาช่วยรักษาโรคเหงือกได้ น้ำแตงกวาผ่านเป็นแวนซ์ลินตันไว้บนเพดานปากครึ่งนาที ช่วยฆ่าแบคทีเรียในปากที่เป็นสาเหตุของกลิ่นปากได้

-แตงกวาช่วยรักษาอาการเมาค้าง แนะนำหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ให้กินแตงกวาก่อนเข้านอน ลดอาการปวดหัวในตอนเช้า เพราะแตงกวามีวิตามินบีและน้ำตาลช่วยลดอาการเมาค้างได้

ขอบคุณข้อมูลจาก fitnea.com