ประโยชน์ของการบริโภค "ต้นหอมญี่ปุ่น"

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2557

ต้นหอมญี่ปุ่น นำมาบริโภคซึ่งจะประกอบด้วยน้ำตาล และโปรตีน สารกระตุ้นต่อมน้ำตา มีรสหวาน ป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดคอเลสเตอรอล ความดันโลหิต



ต้นหอมญี่ปุ่นทรงต้นจะสูงกว่าหอมหัวใหญ่ ลำต้นจริงมีลักษณะเป็นแผ่นอยู่ระหว่างรากและใบ ใบเป็นหลอดยาว ลำต้นเทียม คือ
ส่วนของกาบใบทำหน้าที่สะสมอาหารและเป็นส่วนที่นำมาบริโภคซึ่งจะประกอบด้วยน้ำตาล และโปรตีนสารกระตุ้นต่อมน้ำตา มีรสหวาน

นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดคอเลสเตอรอล ความดันโลหิต มีโพแทสเซียมช่วยในการขับปัสสาวะ ขับกรดยูริก มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส รวมถึงวิตามินเอ ซี และ เค ซึ่งช่วยป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดคอเลสเตอ รอล และความดันโลหิตสูง

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์