

## ประโยชน์ของเห็ดหอม

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

**ทราบหรือไม่ว่า เห็ดหอมมีประโยชน์มากมาย วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาฝาก...**

**ประโยชน์ของเห็ดหอม** คือ บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น ตึกคัก ลดคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบย่อยอาหาร ป้องกันหลอดเลือดแดง แข็งตัว ตานมะเร็ง รักษาหอบหืด ลดความเครียด ตานไวรัส บำรุงระบบประสาท ช่วยไหลเวียน บำรุงปอด บำรุงหลอดเลือด ชะลอความชรา ฯลฯ ควรบำรุงสุขภาพด้วยการนำเห็ดหอมมาปรุงอาหารทุก ๆ สัปดาห์เป็นประจำ โดยนำมาปรุงเป็นอาหารจานผัก ๆ ต้ม ๆ แต่ไม่ควรรับประทานในปริมาณมากเกินไป **รู้อย่างนี้แล้ว ถ้ายากมีสุขภาพดี อย่าลืมหาเห็ดหอมมารับประทานกัน.**