

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4360 วันศุกร์ที่ 27 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 21

 เป็นได้ทั้งผักและผลไม้ มีรส หวานเปรี้ยว ส่วนใหญ่จะเปรี้ยวนำ มี ฤทธิ์หนาว

ในมะเขือเทศมีโปรดีน น้ำตาล กากใช เบด้าแคโรทีน วิตามิน เอ บี ซี มีฟอสฟอรัส คลอไรด์ โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

เนื่องจากมีรสเปรี้ยว จึงมีวิตามินซีมาก เวลาด้ม ใม่อาจทนความร้อน ไม่ควรด้มนานเพราะจะทำให้ วิตามินซี ถูกทำลาย และก็เนื่องจากมีรสเปรี้ยว มี วิตามินซีมากจึงช่วยแก้เมาเหล้าใต้ตี

ข้อดีของมะเขือเทศมีมากมายดังนี้

-มะเขือเทศเป็นพืชผักที่เป็นผู้ช่วยในการด้าน มะเร็งใต้ดียิ่ง

-ช่วยรักษามมปากเป็นแผล

มะเขือเทศ

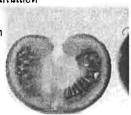
-รักษากระเพาะอาหารอักเลบ ช่วยเจริญอาหาร -ช่วยป้องกันความคันโสหิตสูง เส้นเลือดแข็ง และโลหิตจาง

-นอกจากนี้เนื่องจากมีกากใยมาก จึงสามารถ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด

ป้องกันท้องผูก

-และเนื่องจาก มีกรคอามิโนมาก จึงช่วยทำให้สมอง สดชื่นแจ่มใส

มะเขือเทศ กินสดก็ใต้ กินสกก็



ดี หากต้องการให้มะเขือเทศต้านอนุมูลอิสระ ต้อง กินสุก เช่น ผัดใช่หรือแกงจิต บ้านเรามีวิธีกินมะเขือ เทศสุกมากมาย โดยเฉพาะ อาหารพื้นเมืองทางเหนือ ที่นำมะเขือเทศมาทำน้ำเงี้ยวหรือน้ำพริกอ่องรสอร่อย หรือคนทั่วไปนำมาทำแยมมะเขือเทศ มะเขือเทศ เชื่อม เป็นต้น

ถ้าต้องการ ให้บำรุงร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ให้

ได้วิดามินซี วิดามินบีมาก ก็ต้อง กินคิบ คอนนี้มะเขือเทศราชินี ได้กลายเป็นผลใม้ชนิดหนึ่ง ที่ผู้คนขอบนำมากินดิบ แม้ว่าเขือเทศจะมี

นมาเขอเกพจะม คีมากมาย แต่เนื่องจากมี ฤทธิ์หนาว รสเปรี้ยว

-จึงใม่เหมาะสำหรับกิน

เวลาท้องว่าง จะทำให้ปวดท้องใต้ง่าย

-สำหรับผู้ที่กระเพาะถ้าใส้อ่อนแอ กระเพาะ ถ้าใส้หนาวเย็น ถมในท้องมาก ถ่ายเหลวไม่ควรกิน มะเขือเทศ

-อีกทั้งรสเปรี้ยว ยังใม่เหมาะกับผู้ที่หยางดับ มาก ดับร้อน กินแล้วจะทำให้คาแฉะ ปากขม คืน กลางดึกบ่อยๆ ใต้

ที่อยู่: 113/61-62 ชอย 5/2 หมู่บ้านบัวทอง ค.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทนุรี 11110 เวลาทำการ : อังคาร-ศุกร์ เวลา 10.00-19-00 น. เสาร์-อาทิศย์ เวลา 10.00-16.00 น. โทรศัพท์ : 0-2594-5832

email: praivach@hotmail.com website: www.praivechs.com