C12

ก 14838

เดลินิวส์

ฉบับที่ 23,485 วันพฤหัสบดีที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 28

เห็ดหอม

ชาวจีนได้ใช้เห็ดหอมเป็นยาอายุวัฒนะในการบำรุงร่างกายมาอย่างยาวนาน มีการนำมาใช้ประโยชน์เพื่อบำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น คึกคัก ลดคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบย่อยอาหาร ป้องกันหลอดเลือดแดงแข็งตัว เป็นต้น ในเห็ดหอมสด 100 กรัม ให้พลังงาน 387 กิโลแคลอรี ประกอบ

ด้วยคาร์โบไฮเดรต 67.5 กรัม โปรตีน 17.5 กรัม ไขมัน 8.0 กรัม เส้นใย 8.0 กรัม วิตามินบี 1 1.8 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 4.9 มิลลิกรัม ไนอะซิน 4.9 มิลลิกรัม แคลเซียม 98 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 476 มิลลิกรัม เหล็ก 8.5 มิลลิกรัม เห็ดหอมแห้ง 100 กรัม ให้พลังงาน 375 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต 82.3 กรัม โปรตีน 10.3 กรัม ไขมัน 1.9 กรัม เส้นใย 6.5 กรัม วิตามินบี 1 0.4 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.9 มิลลิกรัม ไนอะซิน 11.9 มิลลิกรัม แคลเซียม 12 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 171 มิลลิกรัม เหล็ก 4.0 มิลลิกรัม.