

คม·ชีวิต·ลึก

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

●เป็นได้ทั้งผักและผลไม้ มีรสหวานเปรี้ยว ส่วนใหญ่จะเปรี้ยวมาก มีฤทธิ์หนาว

ในมะเขือเทศมี โปรตีน น้ำตาล คากโบ เบต้าแคโรทีน วิตามิน เอ บี ซี มีฟอสฟอรัส คลอโรด โฟแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

เนื่องจากมีรสเปรี้ยว จึงมีวิตามินซีมาก เวลาต้มไม่อาจทนความร้อน ไม่ควรต้มนานเพราะจะทำให้วิตามินซี ถูกทำลาย และก็เนื่องจากมีรสเปรี้ยว มีวิตามินซีมากจึงช่วยแก้เมาเหล้าได้ดี

ข้อดีของมะเขือเทศมีมากมายดังนี้

-มะเขือเทศเป็นพืชผักที่เป็นผู้ช่วยในการต้านมะเร็งได้ดียิ่ง

-ช่วยรักษามุมปากเป็นแผล



มะเขือเทศ

-รักษากระเพาะอาหารอักเสบ ช่วยเจริญอาหาร
-ช่วยป้องกันความดันโลหิตสูง เส้นเลือดแข็ง และโลหิตจาง

-นอกจากนี้เนื่องจากมีกากใยมาก จึงสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด

ป้องกันท้องผูก

-และเนื่องจาก

มีกรดอะมิโนมาก

จึงช่วยทำให้สมอง

สดชื่นแจ่มใส

มะเขือเทศ

กินสดก็ได้ กินสุกก็

ดี หากต้องการให้มะเขือเทศด้านอนุมูลอิสระ ต้องกินสุก เช่น ผัดไข่หรือแกงจืด บ้านเรามีวิธีกินมะเขือเทศสุกมากมาย โดยเฉพาะ อาหารพื้นเมืองทางเหนือที่นำมะเขือเทศมาทำน้ำเงี้ยวหรือน้ำพริกอร่อยรสอร่อย หรือคนทั่วไปนำมาทำแยมมะเขือเทศ มะเขือเทศเชื่อม เป็นต้น

ถ้าต้องการ ให้บำรุงร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ให้

ได้วิตามินซี วิตามินบีมาก ก็ต้อง

กินดิบ ตอนนั้นมะเขือเทศราชินี

ได้กลายเป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง

ที่ผู้คนชอบนำมากินดิบ

แม้ว่าเขือเทศจะมี

ดีมากมาย แต่เนื่องจากมี

ฤทธิ์หนาว รสเปรี้ยว

-จึงไม่เหมาะสำหรับกิน



เวลาท้องว่าง จะทำให้ปวดท้องได้ง่าย

-สำหรับผู้ที่กระเพาะลำไส้อ่อนแอ กระเพาะลำไส้หนาวเย็น ลมในท้องมาก ถ่ายเหลวไม่ควรกินมะเขือเทศ

-อีกทั้งรสเปรี้ยว ยังไม่เหมาะกับผู้ที่หยางดับมาก ดิบร้อน กินแล้วจะทำให้ตาแฉะ ปากขม ตื่นกลางดึกบ่อยๆ ได้

ที่อยู่ : 113/61-62 ซอย 5/2 หมู่บ้านบัวทอง

ต.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี 11110

เวลาทำการ : อังคาร-ศุกร์ เวลา 10.00-19.00 น.

เสาร์-อาทิตย์ เวลา 10.00-16.00 น.

โทรศัพท์ : 0-2594-5832

email : praivach@hotmail.com

website : www.praivechs.com