

5 ผักที่มีวิตามินซีสูง หัวข้อ



วิตามินซีกับผิวพรรณเป็นของคู่กัน แล้วคุณรู้หรือไม่ว่า วิตามินซีหาได้ใกล้ตัวคุณ!

วิตามินซีทำให้ผิวพรรณดีขึ้นได้ นอกจากนั้นแล้ว วิตามินซียังมีคุณสมบัติหลายอย่างที่จำเป็นต่อร่างกายของเรา และการได้รับวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายเองก็มีหลายรูปแบบในปัจจุบัน

วิตามินซีสามารถหาได้ง่ายจากธรรมชาติใกล้ตัวเรา ด้วยผักและผลไม้ การกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมก็จะ ทำให้ร่างกายนั้นได้รับวิตามินซีตามความของร่างกายได้เหมาะสม

ทำความเข้าใจกับวิตามินซี
วิตามินซี หรือชื่อเต็มว่ากรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) เป็นวิตามินที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง แต่มีความสำคัญอย่างมากกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้วยความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายได้รับจากกระบวนการสันดาปของร่างกายและจากมลพิษต่างๆ ที่จะส่งผลให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพชะลอริ้วรอยและความแก่ชรา ส่งผลให้มีผิวพรรณที่มีสุขภาพดีขึ้นได้

ทำไมเราถึงต้องการวิตามินซี
นอกจากประโยชน์ในเรื่องของผิวแล้ว วิตามินซียังมีส่วนช่วยในการ ป้องกันหวัด เนื่องจากคุณสมบัติที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังช่วยในเรื่องของการป้องกันโรคอื่นๆ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคที่มาจากการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย

เส้นเลือดอุดตันในหลอดเลือด เป็นต้น แหล่งวิตามินซีใกล้ตัวที่เราสามารถพบได้ตามผักและผลไม้ โดยหาซื้อง่ายและมีอยู่ทั่วไปในประเทศไทย ที่หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่าผักและผลไม้บางชนิดก็มีวิตามินซีอยู่ในปริมาณที่ร่างกายต้องการใช้งานได้

5 ผักที่มีวิตามินซีสูง

1. พริกหวาน วิตามินซี 80.4 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
แม้จะชื่อว่าพริกหวานแต่ก็มีรสชาติที่ไม่เผ็ดเหมือนชื่อ พริกหวานสามารถกินได้ทั้งแบบสดๆ และปรุงสุกในเมนูอาหาร โดยปกติแล้วจะมีสีเขียวเมื่อสุกแล้วจะมีสีแดง ปัจจุบันมีการปรับปรุงพันธุ์ขึ้นใหม่ ทำให้พริกหวานมีทั้งสีแดง สีเหลือง สีม่วง ที่เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 เหล็กและโพแทสเซียม โดยพริกหวานผลที่แก่แล้วจะมีสีแดง เหลือง ส้ม หรือม่วงจะให้วิตามินซีเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่าเลยทีเดียว

2. บรอกโคลี วิตามินซี 89.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ผักที่มีดอกสีเขียวนี้อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารหลายชนิดซึ่งพบได้ทั้งส่วนดอกและลำต้น การกินควรกินทั้งส่วนดอกและลำต้นร่วมกันจะช่วยต้านโรคมะเร็งได้ บรอกโคลีเป็นผักที่ไม่ควรนำไปปรุงอาหารด้วยความร้อนที่นานเกินไปเพราะจะทำให้เสียวิตามินและคุณค่าทางอาหาร

3. ผักคะน้า วิตามินซี 147 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ผักคะน้าสามารถกินได้ตั้งแต่ยังมีขนาดเล็กจนกระทั่งออกดอก กับคุณสมบัติที่ช่วยต้านการเกิดมะเร็ง ช่วยให้เซลล์ทำงานได้ดีและกำจัดสารพิษในร่างกาย ผักคะน้าสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิดแต่ควรล้างให้สะอาดเพื่อช่วยลดการตกค้างของสารเคมีก่อนทุกครั้ง

3. ผักปวยเล้ง วิตามินซี 120 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ผักปวยเล้งอุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ อย่าง เหล็ก แคลเซียม โพแทสเซียม และยังมีกรดโฟลิกที่เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการสร้างสารซีโรโทนินในระบบเซลล์ประสาท ซึ่งทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้สนิท

4. ใบมะรุม วิตามินซี 141 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
มะรุมเป็นพืชพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง โดยทุกส่วนของต้นมะรุมสามารถกินได้ ใบของมะรุมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย ลดไข้ ช่วยให้นอนหลับสบาย ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยต้านอนุมูลอิสระได้

พ่อแม่นี้แหละเป็นอะไรทุกอย่างให้เรา
เป็นพระของเรา เป็นพระพรหมของเรา
เป็นครูคนแรกของเรา
เป็นพี่ที่เราควรเคารพกราบไหว้
บูชาสักการะทุกคำเจ้า
บิดงามนิกัญ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://pri.moph.go.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร