

10 ประโยชน์ของมะระ หมดแต่มีประโยชน์มากมาย



10 ประโยชน์ของมะระ หมดแต่มีประโยชน์มากมาย

1. ช่วยลดโอกาสในการเป็นโรคเบาหวาน ก็เพราะมะระขมโขง ก็ไม่หวาน ก็เลยไม่เป็นเบาหวาน ง่ายๆ เลยนะอะ แถมยังช่วยเสริมการหลั่งอินซูลินในตับอ่อน เพื่อลดการสร้างน้ำตาลจากตับอีกด้วย
2. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งแน่นอนว่าลดโอกาสในการเกิดมะเร็ง และผิวพรรณผ่องใส ไม่เหี่ยวง่าย
3. ช่วยรักษาโรคตับได้ ตามตำรับยาไทย
4. เห็นขมๆ แบบนี้ แต่ทานแล้วช่วยเจริญอาหารนะ
5. ช่วยขับพยาธิ
6. คั้นดื่มสด เป็นยาระบายอ่อนๆ ได้
7. แก้อาการข้อเข่าเสื่อม บำรุงข้อ
8. ช่วยฟอกเลือด รักษาโรคที่เกี่ยวกับตับ

9. ช่วยย่อยอาหาร

10. เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

เคล็ดลับในการปรุงมะระไม่ให้ขม

ต้มมะระในน้ำเดือดจัดที่ใส่เกลือเล็กน้อย หรือจะทานโดยราดน้ำกะทิลงไปนิดหน่อย ทานกับน้ำพริก หากต้มมะระยัดไส้ก็ควรต้มนานๆ เพื่อลดความขมลง หรือปรุงรสเผ็ดแทน เช่น เมนูพะแนงมะระ เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานมะระ
- ผู้ที่มีโรคไต ควรระมัดระวังการรับประทานมะระ

เพราะอาจส่งผลต่อการทำงานของไต

-ไม่ควรรับประทานมะระดิบ เพราะอาจทำให้ท้องเสีย มะระ ผักขมที่อุดมไปด้วยสรรพคุณและประโยชน์ต่อสุขภาพ เลือกทานมะระเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม

หลวงพ่อปัญญานันทมุนี

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

