

7 ประโยชน์ของ “กระเจี๊ยบเขียว” ที่คุณอาจไม่รู้



กระเจี๊ยบเขียว เป็นพืชสมุนไพรท้องถิ่นที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย การบริโภคกระเจี๊ยบเขียวเป็นประจำ อาจช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกายของเรา

ถ้าจะบอกว่าชาวญี่ปุ่นนิยมทานกระเจี๊ยบเขียวมาก ทุกคนจะเชื่อหรือเปล่าคะ? ทานสดๆ นำไปประกอบอาหารต่างๆ สารพัดเมนูอีกต่างหาก ขนาดไปเวียดนาม ที่นั่นยังเสิร์ฟกระเจี๊ยบเขียวให้มาอย่างทานกันสดๆ อีกด้วย ไม่ใช่แค่รสชาติที่ดี แต่เป็นเพราะสรรพคุณเจ๋งๆ ของกระเจี๊ยบเขียวนี้แหละ ที่ทำให้ใครต่อใครก็หามาทานกันมากมาย จะมีประโยชน์ในด้านใดบ้าง มาดูกันค่ะ

ประโยชน์ของกระเจี๊ยบเขียว

1. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และคนที่กำลังควบคุมน้ำตาล-น้ำหนัก
2. ลดอาการท้องผูก เพราะมีเมือกที่ช่วยให้อุจจาระอ่อนตัวขึ้น และยังมิโยอาหารที่ดีต่อการขับถ่าย
3. ลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย
4. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระเพาะอาหาร เชื้อบูกกระเพาะอาหารอักเสบ และลำไส้อักเสบได้
5. ใครที่เป็นโรคกระเพาะอาหารอยู่แล้ว การทานกระเจี๊ยบเขียวพร้อมเมือกเหนียวๆ ใส่ๆ จะช่วยเข้าไปเคลือบแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย
6. ผักกระเจี๊ยบต้มเกลืออ่อนๆ สามารถแก้อาการกรดไหลย้อนได้

7. มีไฟเลตสูง ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง และเป็นสิ่งจำเป็นต่อพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ ดังนั้นจึงเหมาะกับหญิงมีครรภ์

วิธีรับประทานกระเจี๊ยบเขียว

สามารถหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทานสดๆ ได้เลย หรือจะนำไปประกอบอาหารกับเมนูอื่นๆ นำไปย่างด้วยไฟอ่อนๆ หรือจะทานผสมกับน้ำผึ้ง น้ำมะนาว หรือไอศกรีมก็ได้

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี
พระไพศาล วิสาโล



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



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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร