

เสาวรส ควรกินวันละกี่ลูก พร้อม เมนูที่ได้ประโยชน์ ดีต่อสุขภาพ



เสาวรส กินวันละกี่ลูกดี?

ปริมาณที่แนะนำ: 3-4 ลูก ต่อวัน โดยจะมีปริมาณแคลอรี โดยประมาณ 51-68 แคลอรี ซึ่งถือว่าเป็นปริมาณที่เหมาะสมสำหรับการได้รับประโยชน์จากเสาวรสโดยไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง อย่างไรก็ตาม ปริมาณที่เหมาะสมอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ น้ำหนัก สุขภาพ และสภาพร่างกายโดยรวม

ทำไมต้องเสาวรส?

เสาวรสเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย อาทิ

- วิตามินซีสูง: ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันหวัด
- สารต้านอนุมูลอิสระ: ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ลดความเสี่ยงโรคต่างๆ
- ใยอาหาร: ช่วยระบบขับถ่าย ทำให้รู้สึกอิ่มนาน
- โพแทสเซียม: ช่วยควบคุมความดันโลหิต

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีโรคประจำตัว: ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานเสาวรสในปริมาณมาก
- ผู้แพ้: หากมีอาการแพ้หลังรับประทาน ควรหยุดรับประทานทันที
- ปริมาณน้ำตาล: แม้เสาวรสมีสรรพคุณดี แต่ก็ยังมีน้ำตาลอยู่บ้าง ผู้ที่ควบคุมปริมาณน้ำตาลควรระวัง
- ฮอร์โมนในพืชหญิง: เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อฮอร์โมนในเพศหญิงหากรับประทานในปริมาณมาก
- ทำไมเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อฮอร์โมนในเพศหญิง?

-ไฟโตเอสโตรเจน: เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อฮอร์โมนในเพศหญิง เป็นสารประกอบที่มีโครงสร้างคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกาย หากร่างกายได้รับไฟโตเอสโตรเจนในปริมาณมาก อาจส่งผลต่อระบบฮอร์โมนในเพศหญิงได้ เช่น ทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือมีผลต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์

-ปฏิกิริยาร่วมกับยา: หากกำลังรับประทานยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด การรับประทานเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพอาจทำให้ยาเหล่านั้นมีประสิทธิภาพลดลงได้

เมนูที่ทำจากเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพและสามารถทำได้ทั้งคาวและหวาน

1. น้ำเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ: น้ำเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการนำเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพมาล้างน้ำ แล้วเติมน้ำตาลและน้ำแข็งตามชอบ บางคนอาจจะเพิ่มน้ำผึ้งเพื่อให้มีรสหวานกลมกล่อม
2. สลัดผลไม้เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ: ใช้เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพเป็นส่วนผสมในสลัดผลไม้ โดยผสมกับผลไม้อื่นๆ เช่น แอปเปิ้ล ส้ม กีวี เพิ่มน้ำสลัดโยเกิร์ตหรือบัลซามิกเพื่อให้รสชาติเปรี้ยวหวานสดชื่น
3. เจลลี่เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ: นำเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพไปผสมกับเจลาตินและน้ำตาล ทำเป็นเจลลี่เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ สำหรับเป็นของหวานที่มีรสชาติเปรี้ยวหวานกำลังดี
4. เด็กเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ: ทำเค้กที่มีส่วนผสมของเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพในเนื้อเค้กหรือทำเป็นซอสเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพเพื่อราดบนเค้ก ทำให้ได้เค้กที่มีรสชาติดี

สดชื่น

5. ไอศกรีมเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ:

ใช้เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพเป็นส่วนผสมหลักในไอศกรีม ทำให้ไอศกรีมที่มีรสเปรี้ยวสดชื่น เหมาะกับวันที่อากาศร้อน

6. เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพซอส:

นำเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพและเคียวจนเป็นซอสเข้มข้น สามารถใช้ราดบนเนื้อสัตว์เช่นปลา หรือใช้เป็นซอสสำหรับทานกับของหวาน เมนูเหล่านี้สามารถปรับเปลี่ยนตามความชอบของแต่ละคนเพื่อให้ได้รสชาติที่ต้องการ

สรุป

เสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายการรับประทานเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพในปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ทั้งนี้ ควรเลือกเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพและรับประทานให้หลากหลายชนิด เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน

คำแนะนำเพิ่มเติม

- รับประทานเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ: นอกจากรับประทานเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพแล้ว ยังสามารถนำเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพไปทำเป็นน้ำผลไม้ สลัด หรือโยเกิร์ตได้
- ผสมกับอาหารอื่นๆ: การผสมเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพกับอาหารอื่นๆ เช่น สลัด ผลไม้รวม จะช่วยเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางอาหาร
- สังเกตปฏิกิริยาของร่างกาย: หากร่างกายมีอาการผิดปกติหลังรับประทานเสาวรสมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ ควรหยุดรับประทานและปรึกษาแพทย์

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม

หลวงพ่อปัญญานันทมุนี

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล 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

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

