

“เคพกูสเบอร์รี่” ผลไม้จากชาวอดอย ต้านมะเร็ง-หลอดเลือดหัวใจ ดี



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่มีชื่อเสียงมานานว่ามีคุณประโยชน์มากมาย มีวิตามิน และสารอาหารดีๆ ที่ช่วยบำรุงร่างกายหลายอย่าง แกรมรชาติยังอร่อยสดชื่นอีกด้วย วันนี้ Sanook Health จะมาแนะนำให้คุณรู้จักกับผลไม้ชื่อดังทางเหนือที่กำลังเริ่มเป็นที่นิยมในหมู่คนไทยทั่วไปมากขึ้น คือ เคพกูสเบอร์รี่ (Cape Gooseberry) หรือที่บางคนเรียกว่า “โทงเทงฝรั่ง” นั่นเองค่ะ

ลักษณะของเคพกูสเบอร์รี่

เป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ลูกกลมๆ เมื่อสุกแล้วจะมีสีเหลืองอมส้ม อยู่ภายใต้กลีบดอกบางๆ สีเหลืองอ่อนที่หุ้มลูกกลมๆ แต่ละลูกอยู่

นอกจากจะมีชื่อไทยว่า “โทงเทงฝรั่ง” แล้ว ยังมีอีกชื่อหนึ่งที่ตั้งขึ้นมาใหม่ว่า “ระดังทอง” อีกด้วย

แหล่งผลิตเคพกูสเบอร์รี่

เคพกูสเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่ได้จากการส่งเสริม และ

พัฒนาผลไม้ขนาดเล็ก มูลนิธิโครงการหลวงของเราเองนี่แหละค่ะ เป็นหนึ่งในพืชที่ทางโครงการสนับสนุนชาวบ้านให้ปลูกทดแทนไร่ฝิ่นนั่นเอง ดังนั้นชาวบ้านหรือชาวเขาแถบภาคเหนือจึงเริ่มปลูกเคพกูสเบอร์รี่กันมาก

รสชาติของเคพกูสเบอร์รี่

เมื่อสุกเป็นสีเหลืองอมส้มแล้ว จะมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว สามารถทานเดี่ยว จิ้มเกลือ หรือพลิกแพลงทานเป็นของว่างอย่างอื่นได้ เช่น ทานกับผักสลัด ทำสมูทตี้ ทำแยม เชื่อม อบแห้ง ซุปซ็อคโกแลต ซุบน้ำผึ้ง ฯลฯ

6 ประโยชน์สุดอัศจรรย์ของ “เคพกูสเบอร์รี่” (Cape Gooseberry) หรือ “โทงเทงฝรั่ง”

1. เคพกูสเบอร์รี่อุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคหวัด ภูมิแพ้
2. มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยในการมองเห็นทั้งในที่สว่าง และที่มืด
3. ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
4. ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งบางชนิด เช่น

มะเร็งปอด

5. เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

6. ช่วยหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้องอก ก่อนนี้เราจะหาทานเคพกูสเบอร์รี่ ได้เฉพาะในภาคเหนือตอนนี้มีการส่งผลไม้แสนอร่อยนี้มาขายต่อในภาคกลางและตามจังหวัดใหญ่ๆ ในประเทศมากขึ้น และแน่นอนว่าในราคาขายอ่อมเยา เหมาะกับเศรษฐกิจในบ้านเราอย่างแน่นอน หวังว่าทุกคนจะได้มีโอกาสลิ้มลองเคพกูสเบอร์รี่กันบ้างนะคะ ทั้งอร่อย ดี มีประโยชน์แบบนี้ ช้อปไปฝากคนที่เรารักด้วยก็ดีนะ

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

