

7 คุณประโยชน์ของ “แก้วมังกร” ที่ให้มากกว่ารสชาติอร่อย



หลายคนอาจจะเคยลิ้มลองรสชาติของ “แก้วมังกร” ทั้งที่เป็นแบบเนื้อสีขาวและสีชมพู และผลไม้ชนิดนี้อาจจะเป็นผลไม้ที่ชื่นชอบของใครหลายๆคน ในขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นผลไม้ที่ให้ความรู้สึกเฉยๆ สำหรับบางคนก็ว่าได้ แต่วันนี้เราจะขอแนะนำประโยชน์ๆ ที่ได้จากการกินแก้วมังกรมาบอกกันค่ะ เพื่อที่อย่างน้อยอาจจะทำให้ทุกคนหันมาชื่นชอบการกินผลไม้ชนิดนี้กันมากขึ้น มาดูกันว่าประโยชน์จากการกินแก้วมังกรมีอะไรบ้าง

1. คลายความร้อน

แก้วมังกรจัดเป็นผลไม้ที่มีส่วนช่วยดับกระหายและช่วยลดความเครียดได้อย่างดี เนื่องจากเมล็ดของแก้วมังกรอุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัว นั่นจึงสามารถต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชันได้ดี จึงส่งผลให้บรรเทาอาการร้อนในร่างกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

2. ช่วยลดน้ำหนัก

สำหรับสาว ๆ คนไหนที่มีความตั้งใจอยากลดน้ำหนัก แนะนำให้กินแก้วมังกรกันค่ะ เพราะแก้วมังกรจัดเป็นผลไม้ที่มีแคลอรีต่ำ และให้คุณค่าทางสารอาหารสูงมาก ที่สำคัญยังมีกากใยอาหารสูง จึงช่วยให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม

นานและไม่ทำให้หิวบ่อยอีกด้วย

3. แก้อาการท้องผูก

เนื่องจากแก้วมังกรมีกากใยอาหารสูง ดังนั้นจึงมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างสะดวก และนั่นจึงส่งผลต่อการแก้อาการท้องผูกได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

4. ดูดซับสารพิษในร่างกาย

เมล็ดของแก้วมังกรมีคุณสมบัติช่วยดูดซับสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสารตกค้างที่มาจากยาฆ่าแมลงที่ติดมากับผักที่กินเป็นประจำ สารตกค้างจากตะกั่วที่มาจากการสูดดมควันจากท่อไอเสียรถ หรือสารพิษอื่นๆ อีกมากมายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

5. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

แก้วมังกรมีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ไม่ต้องใช้อินซูลินได้เป็นอย่างดี และยังช่วยบรรเทาโรคโลหิตจาง พร้อมทั้งช่วยเพิ่มธาตุเหล็กให้แก่ร่างกาย อีกทั้งยังช่วยป้องกันหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้อีกด้วย

6. ปรับผิวพรรณให้สดใส

แก้วมังกรอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลากหลายชนิด ทั้งโปรตีน วิตามินซี แคลเซียม คลอโรฟิลล์ และฟอสฟอรัส ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ล้วนมีความจำเป็นต่อผิวพรรณอย่างมาก เพราะช่วยบำรุงผิวพรรณให้แลดูเปล่งปลั่งและสดชื่น ที่สำคัญยังช่วยชะลอริ้วรอยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

7. ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

แก้วมังกรมีคุณสมบัติช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะแก้วมังกรพันธุ์เนื้อแดง เพราะพันธุ์นี้มีสารไลโคปีนอยู่มาก ซึ่งสารชนิดนี้มีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการทำให้เกิดโรคมะเร็ง

เป็นอย่างไรกันบ้างคะกับประโยชน์ๆ ที่ได้จากการกินแก้วมังกร แม้ว่าสาว ๆ บางคนจะไม่ค่อยชินกับรสชาติของผลไม้ชนิดนี้ แต่หากเทียบกับประโยชน์ที่ร่างกายได้รับ ก็ถือว่าเป็นผลไม้ที่ไม่ควรพลาดเลยทีเดียว ยังไงก็อย่าลืมหาแก้วมังกรมากินสลับกับผลไม้ชนิดอื่นๆ กันด้วยนะคะ เพื่อที่ร่างกายจะได้รับประโยชน์ดีๆ จากผลไม้ชนิดนี้ด้วยนั่นเอง

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเาไม่รู้ เราก็รู้

หลวงพ่อดุริย สัตถัมโบ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

