

จาวมะพร้าวคืออะไร เปิดประโยชน์ของดีหายากจากธรรมชาติ



จาวมะพร้าว คือส่วนหนึ่งของมะพร้าวที่คนโบราณยกย่องว่าเป็นของดีจากธรรมชาติ หลายคนอาจจะเห็นแต่ไม่รู้ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน มาทำความรู้จักกับจาวมะพร้าว พร้อมเคล็ดลับการกินอย่างปลอดภัยกันเลย

จาวมะพร้าวคืออะไร

จาวมะพร้าว คือเนื้อสีขาวขุ่นหรือเหลืองอ่อน ที่เกิดขึ้นภายในผลมะพร้าวแก่ที่เริ่มออกเป็นต้นอ่อน โดยธรรมชาติแล้ว มะพร้าวเมื่อสุกเต็มที่จะมีเนื้อมะพร้าวที่แข็ง หากเก็บไว้นานจนเริ่มออก ต้นอ่อนของมะพร้าวจะดูดซับสารอาหารจากเนื้อมะพร้าวเดิม กลายเป็นเนื้อฟู นุ่ม เบา คล้ายฟองน้ำ ซึ่งเราเรียกว่า “จาวมะพร้าว” นั่นเอง

รสชาติของจาวมะพร้าว

จาวมะพร้าว เกิดขึ้นจากการสลายไขมันและแป้งในเนื้อมะพร้าวเดิมเพื่อนำไปเลี้ยงต้นอ่อน ทำให้มีรสชาติหวาน

มันอ่อนๆ เนื้อสัมผัสกรอบนอกนุ่มใน

ประโยชน์ของจาวมะพร้าว

การกินจาวมะพร้าวไม่ใช่แค่เรื่องของรสชาติที่อร่อยกรอบนอกนุ่มใน แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการที่น่าสนใจ เช่น

- 1.อุดมด้วยไฟเบอร์ ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
- 2.มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ให้พลังงานและอิ่มท้องนาน
- 3.มีกรดไขมันดีจากมะพร้าวที่ช่วยบำรุงร่างกาย
- 4.มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณเล็กน้อย ช่วยลดความเสี่ยงการอักเสบ
- 5.คนโบราณเชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกายและเพิ่มความแข็งแรง

อย่างไรก็ตาม การกินจาวมะพร้าวควรเลือกกินจาวมะพร้าวที่ไม่เก็บไว้นานเกินไปหรือขึ้นรา เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

วิธีเลือกและกินจาวมะพร้าว

-เลือกจาวมะพร้าวที่มีสีขาวหรือเหลืองอ่อน ไม่มีกลิ่นเหม็นหรือเหม็นเปรี้ยว

-กินสดๆ หรือใช้ทำเมนูหวาน เช่น ชนมไทย หรือเติมในเครื่องดื่ม

-ถ้าชอบรสหวาน มักกินกับน้ำเชื่อมหรือน้ำกะทิ

-อย่ากินมากเกินไป เพราะไฟเบอร์สูง อาจทำให้ท้องอืดได้

จาวมะพร้าว ไม่ใช่แค่ของกินเล่นธรรมดา แต่ยังเป็นแหล่งสารอาหารจากธรรมชาติที่หากินได้ยากและมีคุณค่าทางโภชนาการ การกินอย่างพอดีและปลอดภัย จะช่วยให้เราได้ประโยชน์เต็มที่จากของดีที่ธรรมชาติมอบให้

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

