

“เคพกูสเบอร์รี่” ผลไม้จากชาวตอย ต้านมะเร็ง-หลอดเลือดหัวใจ ดิบ



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

ลักษณะของเคพกูสเบอร์รี่

เป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ลูกกลมๆ เมื่อสุกแล้วจะมีสีเหลืองอมส้ม อยู่ภายใต้กลีบดอกบางๆ สีเหลืองอ่อนที่หุ้มลูกกลมๆ แต่ละลูกอยู่

นอกจากจะมีชื่อไทยว่า “โทงเทงฝรั่ง” แล้ว ยังมีอีกชื่อหนึ่งที่ดังขึ้นมาใหม่ว่า “ระซังทอง” อีกด้วย

แหล่งผลิตเคพกูสเบอร์รี่

เคพกูสเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่ได้จากการส่งเสริม และ

พัฒนาผลไม้ขนาดเล็ก มูลนิธิโครงการหลวงของเราเองนี่แหละค่ะ เป็นหนึ่งในพืชที่ทางโครงการสนับสนุนชาวบ้านให้ปลูกทดแทนไร่ฝิ่นนั่นเอง ดังนั้นชาวบ้านหรือชาวเขาแถบภาคเหนือจึงเริ่มปลูกเคพกูสเบอร์รี่กันมาก

รสชาติของเคพกูสเบอร์รี่

เมื่อสุกเป็นสีเหลืองอมส้มแล้ว จะมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว สามารถทานเดี่ยว จิ้มเกลือ หรือพลิกแพลงทานเป็นของว่างอย่างอื่นได้ เช่น ทานกับผักสลัด ทำสมูทตี้ ทำแยม เชื่อม อบแห้ง ซุปซ็อคโกแลต ซูปน้ำผึ้ง 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 และแน่นอนว่าในราคาย่อมเยา เหมาะกับเศรษฐกิจในบ้านเราอย่างแน่นอน หวังว่าทุกคนจะได้มีโอกาสลิ้มลองเคพกูสเบอร์รี่กันบ้างนะคะ ทั้งอร่อย ดี มีประโยชน์แบบนี้ ซื้อไปฝากคนที่เรารักด้วยก็ต้นะ

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน 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**

