

ผักกินดิบที่ได้ประโยชน์ มากกว่ากินแบบสุก แลบกินง่าย สุกภาพดี



ผักเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างไรก็ตาม ผักบางชนิดอาจสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการบางส่วนเมื่อปรุงสุก ดังนั้นจึงควรรับประทานแบบดิบเพื่อประโยชน์สูงสุด

1.บรอกโคลี ผักวิตามินซีสูงที่มีประโยชน์มากอีกชนิดหนึ่ง นอกจากนั้นยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นสารซัลโฟราเฟนที่ช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็ง ดังนั้นหากเรานำบรอกโคลีไปผ่านความร้อนนานๆ จะทำให้เสียคุณค่าทางอาหารนี้ไปได้ จึงแนะนำให้ทานบรอกโคลีแบบสดๆ หรือผ่านความร้อนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

2.ชุกกีมี มีลักษณะคล้ายแตงกวาญี่ปุ่น อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระทั้งวิตามินเอ วิตามินซี แมงกานีส แมกนีเซียม ฯลฯ ถ้านำชุกกีไปผ่านความร้อนจะทำให้คุณค่าเหล่านี้หายไป ดังนั้นจึงแนะนำให้ทานชุกกีแบบสด ซึ่งสามารถนำไปทำยำ หรือทานเล่นก็ได้

3.พริกหวานหรือพริกหยวก พริกทั้งสองชนิดนี้ที่เรา

พบในอาหารจานหลักและซอสสด มีประโยชน์มากมาย พริกหวานสีแดงเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซีสูงมาก สูงกว่าผลไม้อื่นๆ บางชนิดเสียอีก การกินพริกหวานแบบสดช่วยให้ได้สารอาหารและวิตามินครบครัน เมนูง่ายๆ ที่ทำทานได้คือสลัดผักเพิ่มพริกหวานสีแดง เขียว เหลือง หรือจะเอามาตีกับมายองเนสหรือครีมรสเปรี้ยวก็อร่อย

4.หอมหัวใหญ่ หอมหัวใหญ่อุดมไปด้วยสารอาหารและคุณประโยชน์มากมาย แต่หากปรุงสุกมากเกินไปคุณค่าจะลดลง ฉะนั้นการกินดิบจึงเป็นทางเลือกที่ดีกว่า วิธีกินหอมหัวใหญ่แบบสดๆ ให้อร่อยคือหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วใส่ในจานสลัด หรือจะใส่ในยำหรือไก่ทอดซอสครีมหัวหอมก็ได้

5.บิทรูท เป็นผักที่มีสีชมพูเข้ม เนื้อกรอบ อุดมไปด้วยธาตุเหล็กและโพแทสเซียม จึงช่วยบำรุงเลือดได้เป็นอย่างดี การปรุงบิทรูทด้วยความร้อนจัดจะทำให้สารสำคัญสลายตัวไป 25% ดังนั้นจึงควรกินบิทรูทสดๆ เมนูที่น่าสนใจจากบิทรูท ได้แก่ สลัดผัก/ผลไม้ใส่บิทรูทหั่นเต๋า

หรือซดฟอย ช่วยให้ได้เนื้อสัมผัสกรุบๆ หรือจะใส่นมปั่นผลไม้หรือสมูทตี้ก็ได้

6.กระเทียม พืชพันธุ์ที่คนไทยคุ้นเคยกับรสชาติเผ็ดร้อนและกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ นอกจากนั้นกระเทียมยังมีประโยชน์หลายด้านทั้งลดความดันโลหิต กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ หากนำกระเทียมไปผ่านความร้อนจะทำให้เสียคุณค่าอาหารเหล่านี้ไปได้

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

