

“มะนาวคาเวียร์” ผลไม้มหัศจรรย์ เพื่อบริโภค อุดมด้วยคุณประโยชน์



เมื่อพูดถึงมะนาว หลายคนคงนึกถึงมะนาวลูกกลมๆ รสเปรี้ยวจัด แต่ยังมีมะนาวอีกชนิดที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร นั่นคือ มะนาวคาเวียร์ หรือ มะนาวนิ้ว (Finger Lime) ผลไม้รูปร่างแปลกตาที่มีลักษณะคล้ายนิ้วมือ และเมื่อผ่าออกมาจะพบเม็ดเล็กๆ คล้ายไขปลาคาเวียร์ใสๆ ที่อัดแน่นไปด้วยรสชาติและคุณประโยชน์

มะนาวคาเวียร์คืออะไร?

มะนาวคาเวียร์ (Citrus australasica) เป็นผลไม้ตระกูลส้มชนิดหนึ่ง มีถิ่นกำเนิดในปาปัวนิวกินีของประเทศออสเตรเลีย รูปลักษณ์ภายนอกของผลจะยาวรีคล้ายนิ้วมือ มีเปลือกบางสีเขียว, เหลือง, หรือม่วงเข้มขึ้นอยู่กับการสุก แต่ความพิเศษที่แท้จริงอยู่ด้านใน เมื่อผ่าครึ่งจะพบเนื้อที่มีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ ใสๆ คล้ายไขปลาคาเวียร์ ซึ่งเป็นที่มาของชื่อ “มะนาวคาเวียร์” เม็ดเหล่านี้เมื่อกัดเข้าไปจะแตกออกและปล่อยรสชาติมะนาวที่หอมสดชื่น เปรี้ยวจัดแต่ไม่ฝาด

ด้วยรูปลักษณ์ที่สวยงามและรสชาติที่โดดเด่น ทำให้มะนาวคาเวียร์ได้รับความนิยมอย่างมากในวงการอาหารชั้นสูง โดยนิยมนำไปตกแต่งอาหารคาว-หวาน หรือใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่มเพื่อเพิ่มความหรูหราและรสชาติที่ซับซ้อน

ประโยชน์ของมะนาวคาเวียร์: ไม่ได้มีดีแค่ความสวย

นอกจากความสวยงามและรสชาติที่พิเศษแล้ว มะนาวคาเวียร์ยังอุดมไปด้วยคุณประโยชน์ที่ต่อสุขภาพมากมาย

- แหล่งวิตามินซีสูง: มะนาวคาเวียร์มีวิตามินซีสูงมาก ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย บำรุงผิวพรรณให้กระจ่างใส และช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นหวัด

- อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ: มีสารต้านอนุมูล

อิสระหลายชนิดที่ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากความเสียหายที่เกิดจากอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง และช่วยชะลอวัย

- โยอาหารสูง: มีใยอาหารที่ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก และช่วยรักษาสมาดุลของลำไส้

- บำรุงผิวพรรณ: วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระในมะนาวคาเวียร์มีส่วนช่วยในการผลิตคอลลาเจน ทำให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่นและดูอ่อนเยาว์

มะนาวคาเวียร์จึงเป็นมากกว่าแค่เครื่องปรุงหรือของตกแต่งจานอาหาร แต่ยังเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบครัน เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มรสชาติให้มื้ออาหารพร้อมๆ กับการดูแลสุขภาพ

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธาสถิก



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

