

“เคพกูสเบอร์รี่” ผลไม้จากชาวดอย ต้านมะเร็ง-หลอดเลือดหัวใจตีบ



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่มีชื่อเสียงมานานว่ามีคุณประโยชน์มากมาย มีวิตามิน และสารอาหารดีๆ ที่ช่วยบำรุงร่างกายหลายอย่าง แลมรสชาติยังอร่อยสดชื่นอีกด้วย วันนี้ Sanook Health จะมาแนะนำให้รู้จักกับผลไม้ชื่อดังทางเหนือ ที่กำลังเริ่มเป็นที่นิยมในหมู่คนไทยทั่วไปมากขึ้น คือ เคพกูสเบอร์รี่ (Cape Gooseberry) หรือที่บางคนเรียกว่า “โทงเทงฝรั่ง” นั่นเองค่ะ

ลักษณะของเคพกูสเบอร์รี่

เป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ลูกกลมๆ เมื่อสุกแล้วจะมีสีเหลืองอมส้ม อยู่ภายใต้กลีบดอกบางๆ สีเหลืองอ่อนที่หุ้มลูกกลมๆ แต่ละลูกอยู่

นอกจากจะมีชื่อไทยว่า “โทงเทงฝรั่ง” แล้ว ยังมีอีกชื่อหนึ่งที่เพิ่งขึ้นมาใหม่ว่า “ระฆังทอง” อีกด้วย

แหล่งผลิตเคพกูสเบอร์รี่

เคพกูสเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่ได้จากการส่งเสริมและพัฒนาผลไม้ขนาดเล็ก มูลนิธิโครงการหลวงของเราเองนี่แหละค่ะ เป็นหนึ่งในพืชที่ทางโครงการสนับสนุนชาวบ้านให้ปลูกทดแทนไร่ฝิ่นนั่นเอง ดัง

นั้นชาวบ้าน หรือชาวเขาแถบภาคเหนือจึงเริ่มปลูกเคพกูสเบอร์รี่กันมาก

รสชาติของเคพกูสเบอร์รี่

เมื่อสุกเป็นสีเหลืองอมส้มแล้ว จะมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว สามารถทานเดี่ยว จิ้มเกลือ หรือพลิกแพลงทานเป็นของว่างอย่างอื่นได้ เช่น ทานกับผักสลัด ทำสมูทตี้ ทำแยม เชื่อม อบแห้ง ซุปซ็อกโกแลต ชูบน้ำผึ้ง ฯลฯ

เคพกูสเบอร์รี่ ผลไม้จากชาวดอย อร่อยดีมีประโยชน์สารพัด

6 ประโยชน์สุดอัศจรรย์ของ “เคพกูสเบอร์รี่” (Cape Gooseberry) หรือ “โทงเทงฝรั่ง”

1. เคพกูสเบอร์รี่อุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ช่วยบำรุงกระดูก และฟัน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันโรคหวัด ภูมิแพ้
2. มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยในการมองเห็น ทั้งในที่สว่าง และที่มืด
3. ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

4. ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งปอด

5. เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants)

ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

6. ช่วยหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้องอก

ก่อนนี้เราจะหาทานเคพกูสเบอร์รี่ ได้เฉพาะในภาคเหนือ ตอนนี้มีกำลังผลไม้ออร์แกนิกมีมาขายต่อในภาคกลาง และตามจังหวัดใหญ่ๆ ในประเทศมากขึ้น และแน่นอนว่าในราคาย่อมเยา เหมาะกับเศรษฐกิจในบ้านเราอย่างแน่นอน หวังว่าทุกคนจะได้มีโอกาสลิ้มลองเคพกูสเบอร์รี่กันบ้างนะคะ ทั้งอร่อย ดี มีประโยชน์แบบนี้ ซื้อไปฝากคนที่เรารักด้วยก็ดีนะ

คนเราทุกวันนี้ ดีแต่ส่องกระจกด้านหน้าแต่เพียงด้านเดียว
ให้เอากระจกหกด้านมาส่องเสียบ้าง แล้วจะเห็นเอง
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

