

7 ประโยชน์ของขนุน ผลไม้ที่ขึ้นชื่อเรื่องบำรุงผิวพรรณ



ถ้าพูดถึงผลไม้ที่มีกลิ่นแรง หลายคนอาจจะนึกถึงทุเรียนเป็นอันดับต้นๆ ซึ่งจริงๆ แล้ว ขนุน ก็ถือว่าเป็นผลไม้ที่มีกลิ่นแรงใช้ได้เลยทีเดียว แต่ถ้าได้ลิ้มลองรสชาติ อาจทำให้สาว ๆ หลายคนที่ไม่ชอบกลิ่นของผลไม้ชนิดนี้ ตัดใจในรสชาติหวานก็เป็นไปได้ แต่สำคัญว่านั่นคือ ขนุนเป็นผลไม้ที่ประโยชน์แก่ร่างกายมากมายเลยทีเดียว โดยเฉพาะในเรื่องของการบำรุงผิวพรรณและบำรุงสายตา มาดูกันดีกว่าว่าประโยชน์อื่นๆ ที่น่าสนใจจากการกินขนุนมีอะไรบ้าง

1. บำรุงผิวพรรณและสายตา

ขนุนอุดมไปด้วยวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยบำรุงสายตาให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมและโรคต้อกระจกได้อีกด้วย ทั้งนี้ในขนุนยังมีสารต้านอนุมูลอิสระของผิวพรรณ จึงช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดและไม่ทำให้เกิดริ้วรอยได้ง่าย

2. บำรุงกระดูก

แคลเซียมที่อุดมอยู่ในขนุนมีส่วนช่วยบำรุงกระดูกของคนเราได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ แกมยังมีวิตามินซีและแมกนีเซียม ซึ่งเป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายทำได้ดียิ่งขึ้น

3. บำรุงประสาท

ขนุนมีสารอาหารที่สำคัญต่อระบบประสาท อย่างเช่น โทอามิน โนอาซิน และเกลือแร่ ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะเข้าไปช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองและระบบประสาท นั่นจึงช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย อาการเหนื่อยล้า หรือภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ดี

4. รักษาแผลพุพอง

ขนุนเป็นผลไม้ที่มีคุณสมบัติด้านการอักเสบ รวมทั้งด้านแบคทีเรียและไวรัส ที่สำคัญยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์ผิวหนังจากการถูกทำลายได้อีกด้วย นั่นจึงไม่แปลกใจเลยว่าทำไมขนุนจึงสามารถรักษาแผลเปื่อยและแผลพุพองได้

5. ลดความดันโลหิต

เนื่องจากขนุนมีสารโพแทสเซียมสูง จึงสามารถลดความดันโลหิตได้ นั่นจึงแปลว่าการกินขนุนจะช่วยให้ความดันโลหิตอยู่ในจุดที่สมดุล ทำให้อาการของโรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดลดลงได้ด้วยนั่นเอง

6. ป้องกันภาวะโลหิตจาง

ขนุนมีธาตุเหล็กและแมกนีเซียม ซึ่งธาตุเหล็กจัดเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือด ส่วนแมกนีเซียมก็เป็นธาตุที่สำคัญต่อเม็ดเลือดขาว ดังนั้นจึงช่วยป้องกัน

ภาวะโลหิตจางได้

7. ป้องกันโรคมะเร็ง

เนื่องจากขนุนเป็นผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ แกมยังอุดมไปด้วยไฟโตนิวเทรียนต์และวิตามินซี ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็งหลากหลายชนิด เพราะคุณค่าทางสารอาหารเหล่านี้ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการถูกทำลาย พร้อมทั้งยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรองได้อีกด้วย

รู้แบบนี้แล้วสาว ๆ คงจะหันมาให้ความสำคัญกับการกินขนุนมากกว่าที่ผ่านมาใช่ไหมละคะ นอกจาก 7 ประโยชน์ข้างต้นที่เราได้กล่าวไปแล้วนั้น ขนุนยังช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับระบบย่อยอาหารและช่วยแก้อาการนอนไม่หลับได้อีกด้วย แต่ทั้งนี้ก็ควรกินในปริมาณที่พอดี จะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากผลไม้ชนิดนี้มากที่สุด

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทึ่งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่เย็น ฐิตกิตโต



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**

