

ดม·สด·ลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4346 วันศุกร์ที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 21

● เป็นผลไม้เมืองนอก ไม่ใช่ผลไม้
ในเมืองไทย แต่มีผู้คนหัวใสนำมา
ให้ชาวบ้านปลูกในเมืองไทยกันแล้ว
ตอนนี้มีขายกันทั่วไป หากินได้ง่าย
เป็นที่นิยมรับประทานกันด้วย เมื่อเรา
ชอบกินก็ต้องเรียนรู้ว่าผลไม้ชนิดนี้มีข้อดีข้อเสีย
อย่างไร

เมลอน เป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์
หนาว (คำว่าหนาว ท่านคงรู้
แล้วว่ามากกว่าคำว่าเย็นแน่นอน)
รสหวานหอมอร่อย มีวิตามิน
หลายชนิด มีโปรตีน และน้ำตาล

เมลอน

โพแทสเซียม คลอไรด์ และฟอสฟอรัส จึงมี
สรรพคุณในการ ดับกระหาย ขับปัสสาวะ เหมาะกับ
การบริโภคในฤดูร้อน

ด้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา

เนื่องจากมีฤทธิ์หนาว
จึงไม่เหมาะกับผู้ที่ อืด
แน่นท้อง ย่อยอาหารไม่ดี
ถ่ายเหลว ซึ่งเป็นอาการของ
มีามพร่อง



ผู้ที่มีประวัติ อาเจียนเป็นเลือด ใอเป็นเลือดไม่
ควรกิน

เมื่อมีโพแทสเซียมมาก จึงไม่เหมาะกับผู้ที่ไตไม่
แข็งแรงและผู้ป่วยโรคไต

การกินเมลอน นอกจากปอกเปลือกแช่ตู้เย็น
กินชิ้นๆ แล้ว ยังนำมาปั่นอร่อยๆ ดื่มได้ โดยเตรียม
เมลอน 1 ลูก ชันฉ่ายต้นใหญ่ ครึ่งขีด น้ำผึ้ง 1 ช้อน
โต๊ะ น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำเมลอนและชันฉ่าย 2 อย่างมาใส่เครื่อง
ปั่นพร้อมกับเกร็ดน้ำแข็งนิดหน่อย ปั่นได้ที่แล้วก่อน
เติมน้ำผึ้งและน้ำมะนาวลงไป พร้อมดื่มอร่อยๆ ได้
สูตรนี้ช่วยดับร้อนแก้กระหายในยามร้อนๆ ดีนึก

นอกจากเนื้อจะกินอร่อยแล้ว เม็ดยังมีประโยชน์
เอาเม็ดเมลอนไปตากแห้ง แล้วปั่นให้ละเอียด ผสม
น้ำผึ้งปั่นเป็นเม็ด อดหลังแปรงฟันตอนเช้า 1 เม็ด
จะทำให้ปากไม่มีกลิ่นเหม็น พูดคุยกับคนอื่นได้อย่าง
มั่นใจ เหมาะกับผู้ที่มักกลิ่นปากแรง

ที่อยู่ : 113/61-62 ซอย 5/2 หมู่บ้านบัวทอง
ด.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี 11110
เวลาทำการ : อังคาร-ศุกร์ เวลา 10.00-19-00 น.
เสาร์-อาทิตย์ เวลา 10.00-16.00 น.
โทรศัพท์ : 0-2594-5832
email : praivach@hotmail.com
website : www.praivechs.com