

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4626 วันศุกร์ที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2557 หน้า 21

● **มะระ** ในบ้านเรามี 2 ชนิด คือมะระขี้นกและมะระจีน มะระขี้นกจะเป็นมะระป่า พันธุ์พื้นบ้าน ลูกเล็กๆ ชอบขึ้นตามป่าหรือริมรั้ว พอสุกกกามาจิกกิน แล้วก็แพร่พันธุ์ตามขึ้นไปได้เรื่อยๆ มะระขี้นกมีรสขมกว่ามะระลูกใหญ่ สีเขียวและสีขาว จะมีฤทธิ์หนาวกว่า จึงลดร้อนได้ดีกว่า แม้จะขม แต่พอกินไปแล้วจะมีรสหวานตามมา จึงมีคนชอบนำมาเป็นผักไว้สำหรับจิ้มน้ำพริก ทั้งกินสดหรือต้มสุก และที่นำมาซึ่งคือช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

ยังมีมะระจีน ลูกใหญ่ จะออกสีเขียว และสีขาว รสขมหวาน ฤทธิ์หนาว มีวิตามิน บีและซี โปรตีน



มะระ

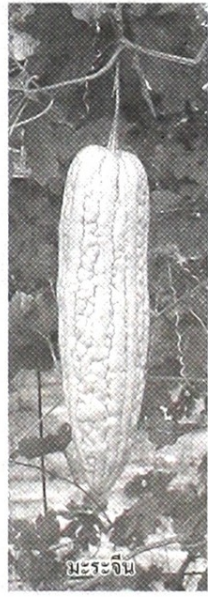
กากใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น

มะระสีเขียวมีวิตามินมากกว่าสีขาว และไม่ขมมาก ผู้คนจึงนิยมนำมาหั่นบางๆ ทำสลัดร่วมกับผักอื่น ส่วนมะระสีเขียวจะนิยมนำมาผัดไข่ ต้มกระดูกหมู หรือแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ใส่ในแกงไตปลา เป็นต้น

มะระช่วยให้กินข้าวอร่อย ดับกระหาย คลายร้อน ขับ

พิษ ในมะระมีสารช่วยยับยั้งเนื้องอกได้หลายชนิด จึงเป็นผักที่ช่วยต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี ช่วยบำรุงสายตา ลดร้อนแก้อักเสบ

ผู้ที่ร่างกายร้อน มักมีสิ่วอีกเสบย่อย เป็นผื่นคันจากความร้อน จึงเหมาะที่จะกินมะระ เนื่องจากมีกากใยมาก มีวิตามินซี จึงช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดี กินแล้วถ่ายดี แก้อา



ความมีฤทธิ์หนาวของมะระ ทำให้ คนที่มือเท้าเย็น กลัวหนาวกินแล้วจะยิ่งหนาวคนที่กระเพาะลำไส้มีลมหนาวเย็น กินแล้วจะถ่ายเหลว เหมือนท้องร่วง ดังนั้น หลังกินอาหารแล้วท้องร่วง อาจไม่ใช่อาหารเป็นพิษเพียงอย่างเดียว สตรีในช่วงมีประจำเดือนควรกินมะระ ผู้ที่ท้องน้อยหนาวเย็นก็ไม่ควรกินเช่นกัน

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