

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,693 วันอังคารที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2557 หน้า 24



หน่อไม้ฝรั่ง

หน่อไม้ฝรั่งเป็นผักที่ประกอบด้วย

คาร์โบไฮเดรตชนิดที่เรียกว่า อิมิรชาติที่หวานจะไม่ถูกย่อยในทางเดินอาหารจึงไม่ให้พลังงานและไม่เพิ่มระดับน้ำตาลแต่จะช่วยให้แบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้เพิ่มจำนวนมากขึ้น พร้อม ๆ กับยับยั้งการเพิ่มจำนวนของแบคทีเรียตัวร้ายที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วง และมีการศึกษาพบว่ากรด



อะมิโนและแร่ธาตุในสารสกัดจากหน่อไม้ฝรั่งสามารถช่วยแก้อาการเมาค้างและป้องกันเซลล์ตับจากพิษของแอลกอฮอล์ได้ ส่วนผู้ที่รับประทานหน่อไม้ฝรั่งแล้วปีสภาวะออกมามีกลิ่นฉุนคล้ายกำมะถันนั้นเป็นผลมาจากกระบวนการย่อยกรดอะมิโนบางชนิดของร่างกาย ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกาย.