

เตลีทีวี

ฉบับที่ 24,584 วันพฤหัสบดีที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 หน้า 22



อะโวคาโด

อะโวคาโดเป็นต้นไม้พื้นเมืองของเม็กซิโก ในแถบรัฐปวยบลา อยู่ในวงศ์เดียวกันกับกระวาน อบเชย เบย์ลอเรลสำหรับประเทศไทยมีการนำมาปลูกครั้งแรกที่จังหวัดน่าน ก่อนจะแพร่ขยายไปทั่วประเทศในปัจจุบัน เป็นผลไม้ที่มีเนื้อมันเป็นเนย นิยมรับประทานกันมากในแถบยุโรปและอเมริกา มีสารอาหาร วิตามิน



และแร่ธาตุหลากหลายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ในผลอะโวคาโดน้ำหนัก 100 กรัม คือประมาณครึ่งผล จะมีไขมันสูงถึง 14.66 กรัม นิยมนำมาเป็นผลไม้รับประทานเพื่อช่วยลดน้ำหนักเพราะอิ่มท้องและไม่ทำให้อ้วน แอมยังช่วยลดระดับไขมันเลวได้อีกด้วย.

