

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,952 วันจันทร์ที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 หน้า 22



อะโวคาโด

อะโวคาโดเป็นไม้พื้นเมืองของเม็กซิโกมีมากในแถบรัฐปวยบลา ประเทศไทยนำเข้ามาปลูกแห่งแรกที่จังหวัดน่าน ปัจจุบันมีปลูกทั่วประเทศ เป็นผลไม้ที่มีเนื้อมันเป็นเนย นิยมนำมารับประทานในแถบยุโรปและอเมริกา มีสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่ดีต่อสุขภาพ ไม่มีรสหวาน แต่มีไขมันสูง การรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเหน็บชาได้ เนื้อของอะโวคาโดสามารถนำมาปรุงอาหารแทนเนยได้ ปัจจุบันบางประเทศได้มีการนำมาสกัดน้ำมันเพื่อใช้



ทำเป็นเครื่องสำอางเพื่อบำรุงผิวและเส้นผม โดยเฉพาะผู้ที่ผิวแห้งจะนิยมนำมาช่วยทำให้มีผิวพรรณที่ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา.