

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,953 วันอังคารที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 หน้า 22



มะขามป้อม

มะขามป้อม เป็นผลไม้ที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และมีวิตามินซีสูง และยังประกอบไปด้วย การโบไฮเดรต โยอาหาร ส่วนวิตามินซีในน้ำคั้นจากผลของมะขามป้อมจะมีมากกว่าน้ำส้มคั้นประมาณ 20 เท่า มะขามป้อม 1 ผล จะมีปริมาณวิตามินซี เท่ากับส้ม 1-2 ผล ที่ประเทศอินเดียใช้เป็นสมุนไพร ในรูปยาอายุ

วัฒนะ ส่วนในทางสมุนไพรไทยนิยมนำมาใช้เป็นยาแก้หวัด แก้ไอ และละลายเสมหะ โดยใช้ผลสดประมาณ 30 ผล นำมาคั้นเอาน้ำหรือคั้นทั้งผลแล้วคั้นแทนน้ำ โดยเลือกมะขามป้อมที่แก่จัด ที่สีผิวออกไปทางเหลือง.

