

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,996 วันพุธที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2561 หน้า 20



ถั่วแขก

ถั่วแขกมีถิ่นกำเนิดที่ประเทศเม็กซิโก แล้วแพร่เข้ามาในอเมริกากลาง จากนั้นถูกนำเข้ามาปลูกในประเทศอังกฤษ แลพบประเทศในยุโรป โดยชาวสเปน และโปรตุเกส แล้วแพร่กระจายในประเทศต่าง ๆ ของเขตร้อนชื้น และเขตอบอุ่นในปัจจุบัน เป็นถั่วที่มีคุณสมบัติในการเพิ่มภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย เนื่องจากมีอินเทอร์เฟอรอน ช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับ

โรคร้ายได้ดี อุดมไปด้วยสารอาหารประเภทโปรตีนที่ทำให้กล้ามเนื้อมีความสมบูรณ์แข็งแรง และช่วยในกระบวนการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย มีธาตุเหล็กสูง ทำให้การสร้างเม็ดเลือดแดงเป็นปกติ ช่วยป้องกันและรักษาโรคโลหิตจางชนิดไม่สร้างเม็ดเลือด เป็นต้น.

