

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 25,008 วันจันทร์ที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2561 หน้า 22



## มะละกอดิบ

มะละกอกับเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่มีต้นกำเนิดจากอเมริกากลาง เป็นผลไม้ที่นิยมนำประทานมากในประเทศไทย ทั้งแบบผลสดและผลสุก นิยมนำมาประกอบอาหารหลายอย่าง นอกเหนือจากรับประทานผลสด เช่น ส้มตำ แกงส้ม เป็นไม้ล้มลุก ในอดีตคนไทยบางพื้นที่นิยมนำผลดิบมาบริโภคเพื่อประโยชน์ของร่างกายด้วยมีสรรพคุณ ขับลม ขับปัสสาวะ แก้จุกปัสสาวะ ขับพยาธิ หรือนำมาทำจากผลดิบมากัดชูก ไล่ ฝ้า ตลอดจนนำมาต้มน้ำเพื่อคั้นฆ่าพยาธิ แก้กระเพาะอักเสบ แก้คัมภีร์น้ำโต ชาวมะละกอก มีเอนไซม์ชนิดที่เป็นผลดีต่อร่างกาย.

