

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 25,039 วันพฤหัสบดีที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 หน้า 22



อะโวคาโด

อะโวคาโดเป็นต้นไม้พื้นเมืองของเม็กซิโกในรัฐปวยบลา ในประเทศไทยมีการนำมาปลูกครั้งแรกที่จังหวัดน่าน ก่อนจะแพร่ขยายไปทั่วประเทศในปัจจุบัน เป็นผลไม้ที่มีเนื้อมันเป็นเนย ผลรูปร่างคล้ายสาถิ์ หรือรูปไข่จนถึงรูปกลม นิยมรับประทานกันมากในแถบยุโรปและอเมริกา มีสารอาหารวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายมาก มีรสหวานและไขมันสูง มีโปรตีนสูงกว่าผลไม้ชนิดอื่น และเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีเส้นใยอาหารช่วยในการขับถ่ายได้ดี ช่วยดูดซึมสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งเป็นตัวช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ

การรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันและลดความถี่ของการเกิดโรคเหน็บชาได้.

