

ข่าวสารเกษตรพาณิชย

ปีที่ 43 ฉบับที่ 5

พฤษภาคม 2535

หน้า 6

● วิตามินจากขนุน ●

ขนุนผลไม้ที่คุณ ๆ รู้จักกันดีนั้น
มีคุณค่าทางอาหารไม่น้อยเหมือนกัน ใน
100 กรัมหรือ 1 ชีดนั้น ขนุนจะมีสาร
อาหารดังนี้

คาร์โบไฮเดรต

23.7 เปอร์เซ็นต์

โปรตีน

1.7 เปอร์เซ็นต์

ไขมัน

0.3 เปอร์เซ็นต์

เส้นใย

0.9 เปอร์เซ็นต์

พลังงานความร้อน

94 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม

แคลเซียม

27 มิลลิกรัม

ฟอสฟอรัส

38 มิลลิกรัม

วิตามิน บี 1

0.09 มิลลิกรัม

วิตามิน บี 2

0.11 มิลลิกรัม

วิตามิน ซี

9 มิลลิกรัม

ไนอาซีน

0.7 มิลลิกรัม

วิตามิน เอ.

392 หน่วย

กินขนุนกันเถอะครับ ประ-
หยัดทรัพย์ สะดวกซื้อ