



10 ประโยชน์ที่คุณอาจไม่รู้ของ “สับปะรด”

① ใบสับปะรดที่สามารถนำมาทำเป็นผ้าใยสับปะรด กระดาษ เชือก และหมักเป็นปุ๋ย ส่วนแกนสับปะรดยังช่วยขับปัสสาวะ แก้นิ่วได้อีกด้วย

② สับปะรดช่วยย่อยอาหาร โดยเฉพาะอาหารจำพวกโปรตีน ดังนั้นใครที่ทานบุฟเฟต์ปิ้งย่าง อย่าลืมทานสับปะรดช่วยย่อยตามหลังไปด้วยนะ

③ ใครจะหมักเนื้อ หมู ไก่ ทำสเต็ก ลองหมักกับสับปะรดดูสิ รับรองว่าได้เนื้อนุ่มๆ โดยไม่ต้องทุบเนื้อเลยแหละ

④ บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

⑤ อุดมไปด้วยวิตามินซี ต่อด้านหัวใจ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

⑥ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง

⑦ ลดอาการท้องผูก

⑧ ลดเสมหะในลำคอ

⑨ ช่วยให้สุขภาพช่องปาก ฟัน และเหงือกแข็งแรง

⑩ ลดความดันโลหิตสูง



Reference: <https://www.sanook.com/>

นางสาวอรทัย ดีเชิง

นักจัดการงานทั่วไป

กองความสามารถห้องปฏิบัติการและรับรองผลิตภัณฑ์