

# สารพัน “น้ำพริก” รสเด็ด...มากคุณประโยชน์ป้องกันโรคร้าย

## เคล็ดลับ สุขภาพดี



พูดถึงน้ำพริก หลายคนน่าจะสอ  
อวยกลิ้มรส เพราะน้ำพริกเป็นอาหารที่คน  
ไทยรู้จักกันดี มีเครื่องปรุงจากสมุนไพร  
อันได้แก่ พริก กระเทียม หัวหอม  
เครื่องเทศ นำมาโขลก

รวมกันส่งกลิ่น

หอมฉุย ใช้เป็น  
น้ำจิ้มในการจิ้ม

ผัก ปลา กุ้ง ฯลฯ

ซึ่งนอกจากน้ำพริก

จะมีรสชาติที่อร่อย

เด็ดเผ็ดร้อนแล้ว คุณ

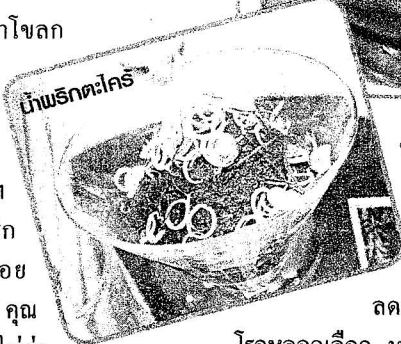
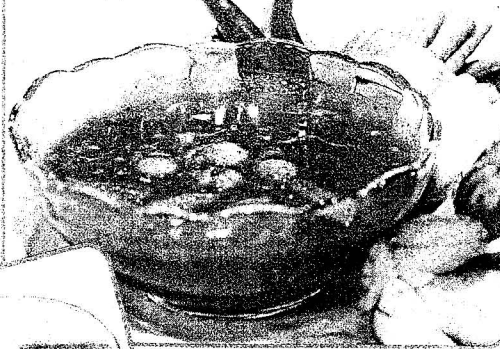
ผู้อ่านทราบหรือไม่

น้ำพริก 1 ถ้วยมีคุณประโยชน์ทาง  
โภชนาการและสามารถป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ  
ได้มากมาย

เรามารู้กันที่ส่วนประกอบหลัก ๆ  
ที่สำคัญในการทำน้ำพริกก่อนนั่นคือ พริก  
โดยพริกที่คนไทยนิยมนำมาปรุง คือ พริก  
ชี้ฟ้าแดงและเขียว, พริกแห้ง, พริกแห้ง  
ปน, พริกขี้หนูและพริกขี้หนูสวน มีรส  
ชาติเผ็ดร้อนและมีสาร “แคปไซซิน” ซึ่ง  
มีคุณสมบัติในการป้องกันความชรา และ  
มีเบต้าแคโรทีนที่ให้วิตามินซีสูง ด้าน  
อนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นการทำงานของ  
ลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ขับลม แก้อหวน  
แสบท้อง

กะปิ เป็นอีกส่วนประกอบที่ทำให้  
น้ำพริกอร่อย มีวิตามินบี 12 ช่วยสร้าง  
เม็ดเลือดและมีแคลเซียมสูงกว่านมวัวถึง  
15 เท่า กุ้งแห้ง มีแคลเซียมสูงเช่นกัน มี  
ส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้  
แข็งแรง กระเทียม มีสาร “อัลลิซิน”

น้ำพริกโจร



ช่วยลดความดันโลหิต

ช่วยไม่ให้เลือดจับตัว

เป็นลิ่มหรืออุดตัน

ตามผนังหลอดเลือด

ลดการเกิดโรคหัวใจและ

โรคหลอดเลือด หอมแดง มีสาร “เคอร์

ซีทิน” ช่วยทำความสะอาดเส้นเลือด

ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดอุดตัน มะนาว

มีวิตามินซีสูง ช่วยขับเสมหะ แก้อ

เลือดออกตามไรฟัน แก้อาการปวดศีรษะ

บำรุงตาและผิวได้ดี

นอกจากนี้ น้ำพริกยังมีส่วนประกอบ

ที่หลากหลายออกไปตามวัตถุดิบนั้น ๆ

เช่น น้ำพริกเห็ดออริโนจิ ซึ่งเห็นมี

ประโยชน์ต่อร่างกายมากโดยมีสารอาหาร

ประเภทวิตามินเอ, บี2, โปรตีน ฯลฯ

ช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน ใช้บำรุงโลหิต

บรรเทาอาการหวัด ปวดศีรษะและลด

ไขมันในเส้นเลือดได้ดี น้ำพริกปลาอุกฟู

แมงดา โดยแมงดาที่นำมาปรุงน้ำพริกจะมี

กลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ประกอบด้วย

สารอาหาร เช่น กรดอะมิโนโปรตีน,

วิตามิน, ฟอสฟอรัส, เหล็ก, แคลเซียม

และให้พลังงานสูง น้ำพริกเต้าหู้กรอบ

อุดมไปด้วยแคลเซียม สังกะสี ธาตุเหล็ก

และวิตามิน ซึ่งมีส่วนช่วยลดระดับ

ไขมันและคอเลสเตอรอล  
ป้องกันโรคกระดูกพรุน  
และมะเร็งเต้านม อีกทั้ง  
ยังช่วยให้ไตทำงานได้ดีอีก  
ด้วย น้ำพริกตะไคร้ ตะไคร้  
มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ  
ลดกรดในกระเพาะ ทำให้เจริญ  
อาหารและช่วยขับเหงื่อ  
ลดความดันโลหิต น้ำพริก  
ไตปลา มีโปรตีนและเกลือ  
แร่สูง

ทั้งนี้ยังมีสมุนไพรมากมายที่นิยมนำ  
มาเป็นเครื่องเคียงทานกับน้ำพริก เช่น  
สาหร่าย, บัวบก, ผักกระเฉด, ผักกูด, ผัก  
หนาม, แดงกวา, มะเขือ, ถั่วพู, ชะอม,  
จิง, กะหล่ำปลี, ผักกาดขาว ฯลฯ ที่มี  
ประโยชน์ช่วยในการป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ  
ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงเพิ่มภูมิ  
คุ้มกันและต่อต้านอนุมูลอิสระ

เห็นหรือยังคะว่า น้ำพริก 1 ถ้วยมี  
คุณประโยชน์มากมายมหาศาลต่อสุขภาพ  
อย่างไรบ้าง และหากใครสนใจและชอบ  
รับประทานน้ำพริกอย่าลืมไปเลือกชม  
เลือกชิมและเลือกซื้อน้ำพริกสูตรใหม่ ๆ  
ได้ที่งาน “ร้อยน้ำพริก พันเครื่องเคียง”  
ซึ่งทางเดอะมอลล์ กรุ๊ป จำกัด จัดขึ้นเพื่อ  
อนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมการกิน  
น้ำพริกของคนไทยที่ถือเป็นต้นตำรับ  
อาหารไทยที่อยู่คู่บ้านคู่มืองมาตั้งแต่อดีต  
จนถึงปัจจุบัน ซึ่งคุณผู้อ่านจะได้พบกับ  
เมนูน้ำพริกสูตรเด็ดพร้อมเครื่องเคียงหลาก  
ชนิด อาทิ น้ำพริกเห็ดออริโนจิ น้ำพริก  
มะขาม น้ำพริกโจร น้ำพริกไข่ต้ม น้ำพริก  
ปู น้ำพริกอีเก้ ฯลฯ ไปร่วมลิ้มรสความ  
เด็ดเผ็ดร้อนได้ **ตั้งแต่วันที่-27 มกราคม  
2553 ณ Event Hall เดอะมอลล์  
ทุกสาขา.**

