เรื่อง แครอท

The Office Of Academic Resources Information Technology

รายละเอียด

แครอทนับได้ว่าเป็นผักสารพัดประโยชน์ สามารถประทานได้ทั้งแบบสดและแบบสุก ทั้งแบบอาหารคาวและอาหารหวาน ทั้งแบบเป็นชิ้นและแบบเป็นน้ำ แครอทเป็นผักคู่ครัวของของไทยไปแล้ว แครอทนอกจากมีรถชาติที่อร่อยแล้ว ยังมีประโยชน์มากมาย

ประโยชน์ของแครอท

– มีเส้นใยสูงช่วยในระบบขับถ่าย

– มีสารเบต้าแคโรทีนช่วยบำรุงสายตา

– มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี

– ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น

– ช่วยให้แผลหายเร็ว

– เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้มีความคงทนต่อเชื้อโรคมากขึ้น

– ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น มีสุขภาพดี

– ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

สำหรับผู้ที่อยากได้รับประโยชน์จากแครอท แต่ไม่รับประทานผัก น้ำแครอทน่าจะเป็นทางออกที่ดี เพราะรสชาติดี รับประทานง่ายและจะทำให้ท่านได้รับประโยชน์จากแครอทอย่างเต็มที่ จะเห็นว่าประโยชน์ของแครอทนั้นมีมากมาย เนื่องจากแครอทมีวิตามินและเกลือที่ร่างกายต้องการมากมาย อีกทั้งแครอทเป็นผักที่มีราคาไม่แพงและหาซื้อได้ทั่วไป ดังนั้นอย่าลืมมีแครอทติดครัวไว้ตลอดเวลานะครับ

คำสำคัญ : แครอท

ที่มา : เกร็ดความรู้.net/แครอท/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-30

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1483&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology