

## เรื่อง แครอท



### รายละเอียด

แครอทนับได้ว่าเป็นผักสารพัดประโยชน์ สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสดและแบบสุก ทั้งแบบอาหารคาวและอาหารหวาน ทั้งแบบเป็นชิ้นและแบบเป็นน้ำ แครอทเป็นผักคู่ครัวของชาวไทยไปแล้ว แครอทนอกจากมีรสชาติที่อร่อยแล้ว ยังมีประโยชน์มากมาย

### ประโยชน์ของแครอท

- มีเส้นใยสูงช่วยในระบบขับถ่าย
- มีสารเบต้าแคโรทีนช่วยบำรุงสายตา
- มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น
- ช่วยให้แผลหายเร็ว
- เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้มีความคงทนต่อเชื้อโรคมากขึ้น
- ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น มีสุขภาพดี

- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

สำหรับผู้ที่อยากได้รับประโยชน์จากแครอท แต่ไม่รับประทานผัก น้ำแครอทน่าจะเป็นทางเลือกที่ดี เพราะรสชาติดี รับประทานง่ายและจะทำให้ท่านได้รับประโยชน์จากแครอทอย่างเต็มที่ จะเห็นว่าประโยชน์ของแครอทนั้นมีมากมาย เนื่องจากแครอทมีวิตามินและเกลือที่ร่างกายต้องการมากมาย อีกทั้งแครอทเป็นผักที่มีราคาไม่แพงและหาซื้อได้ทั่วไป ดังนั้นอย่าลืมมีแครอทติดครัวไว้ตลอดเวลาจะดีกว่า

คำสำคัญ : แครอท

ที่มา : เกียรติความรู้.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](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