

ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ผัก

ใครๆก็บอกว่ากินผักแล้วดี

แล้วผักนี้มีประโยชน์อะไร??



Design by: designblabalah.com

Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com



ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ผัก

2

รู้ไหมว่าในผักมีสารอาหารอะไร

ผักอุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร ช่วยเสริมสร้าง ควบคุมการทำงาน และช่วยควบคุมการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย หลักแล้วสารอาหารที่มีอยู่ในผักสามารถแบ่งได้คร่าวๆ ดังนี้



ผักมีวิตามินซี

ได้แก่ คენน่า กะหล่ำปลี ขึ้นฉ่าย มะเขือเทศสีดา ผักกวางตุ้ง ข้าวโพดอ่อน ชะอม บร็อคโคลี่ ดอกกะหล่ำ

- ช่วยเพิ่มความต้านทานโรคหวัดเจ็บคอ ภูมิแพ้
- ใช้ผลิตคอลลาเจน ช่วยให้เซลล์เกาะกันทำให้ผิวพรรณเต่งตึงสดใส
- ช่วยเม็ดเลือดแดงต่อสู้กับเชื้อโรค เป็นแผลหายเร็ว
- ช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียมของร่างกายเป็นไปด้วยดี

ผักมีวิตามินบี 1,2

ได้แก่ ข้าวกล้อง และข้าวที่ยังไม่ถูกขัดสี ถั่วต่างๆ รำข้าว ข้าวซ้อมมือ งา กระเทียม ผักใบเขียว

- ช่วยบำรุงระบบประสาท สมอง ทำให้มีสมาธิความจำดี
- ป้องกันผิวหนังอักเสบ
- เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงาน**ผักมีคาร์โบไฮเดรต**



- ได้แก่ มันฝรั่ง มันเทศ มันสำปะหลัง ข้าวโพด ถั่วและถั่วฝักต่างๆ
- พวกรำและน้ำตาลกลูโคส ทำให้ผักสดมีรสหวานอ่อนๆ กินอร่อย
 - เซลลูโลส เป็นเส้นใยช่วยในการขับถ่าย ช่วยดูดซับสารที่ไม่ต้องการออกจากกระเพาะลำไส้ ชะลอการดูดซึมน้ำตาลและช่วยให้อิ่มเร็ว

ข้อมูลอ้างอิงจาก

<http://www.lovefitt.com/ประโยชน์และสารอาหารในผัก>

