

แก้วมังกร 10 คุณประโยชน์สุดแจ่ม

แก้วมังกร ซูเปอร์ฟู้ดอีกชนิดที่แนะนำว่าอย่าพลาด เพราะประโยชน์ที่อัดแน่นอยู่น่าเข้ายวนใจสุด ๆ



เชื่อว่าหลาย ๆ คนก็รู้กันดีอยู่แล้วว่าผักและผลไม้ต่าง ๆ ก็ล้วนมีประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ และมีผลไม้บางชนิดที่ถูกยกย่องว่าเป็นซูเปอร์ฟู้ดที่ทานอย่างไรก็ได้ประโยชน์ยอดเยี่ยม ไม่ว่าจะเป็น มะเฟือง ทับทิม หรืออะโวคาโด แม้แต่ผลไม้ที่มีรูปร่างแปลกตาทั้งเนื้อนอกและเนื้อในอย่างแก้วมังกรก็เป็นหนึ่งในสุดยอดผลไม้เพื่อสุขภาพเช่นเดียวกัน และวันนี้เราก็คจะมาย้ำกันให้ชัด ๆ ถึงประโยชน์ที่โดดเด่นของแก้วมังกรที่เห็นแล้วไม่ควรพลาด บอกเลยว่าเด็กกินได้ผู้ใหญ่กินดี จนต้องมีไว้ติดบ้านเลยล่ะค่ะ

ควบคุมน้ำตาลได้ดีเยี่ยม ผู้ป่วยเบาหวานอย่ามองข้าม

แก้วมังกรขึ้นชื่อว่าเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง ซึ่งไฟเบอร์เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยลดภาวะระดับน้ำตาลในเลือดผกผัน เหมาะจะเป็นผลไม้สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างยิ่ง แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม ยังไงก็ควรที่จะอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์จะดีที่สุด เพราะถ้ารับประทานมากไปก็อาจจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำจนเป็นอันตรายได้นะ

บำรุงผมทำสีให้เงางามนุ่มสลวย

น้ำแก้วมังกรเป็นอีกสูตรลับที่ช่วยบำรุงรักษาผมที่ผ่านการทำสีให้มีสุขภาพดี แค่เพียงผสมน้ำแก้วมังกรลงในครีมนวดผมหรือทรีตเมนต์ หมักทิ้งเอาไว้แล้วล้างออก ก็จะช่วยให้รูขุมขนบนศีรษะเปิดและทำให้ต่อมผมเปิด ช่วยให้ผมได้รับการบำรุงอย่างเต็มที่ค่ะ



บรรเทาข้ออักเสบ ลดอาการปวด

โรคข้ออักเสบนอกจากจะสร้างความเจ็บปวดให้แก่ผู้ป่วยแล้วก็ยังทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก และแก้วมังกรนั้นมีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบ การรับประทานแก้วมังกรจะช่วยให้อาการอักเสบและอาการปวดข้อนั้นลดลงได้เลยเชียวละ รู้แบบนี้แล้วก็ลองเปลี่ยนมารับประทานแก้วมังกรเลย

มาส์กหน้าลดเกิดสิว ผิวสวยสุด ๆ

ใครว่าแก้วมังกรรับประทานได้อย่างเดียว แก้วมังกรยังสามารถนำมาผานเป็นแผ่นแล้วมาส์กบนหน้าได้อีกด้วยนะ ซึ่งผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีนี้ สามารถช่วยป้องกันการเกิดสิว และทำให้ผิวหน้าเนียนนุ่มชุ่มชื้น ลดริ้วรอยที่เกิดขึ้นก่อนวัยได้ และถ้าอยากให้ได้ผลดีที่สุด ๆ ละก็ ต้องมาส์กด้วยแก้วมังกรอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แล้วล้างน้ำออกนี่ละ

รักษาแผลไหม้แดด

สำหรับหนุ่ม ๆ สาว ๆ ที่ชอบอาบแดด หรือจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งนาน ๆ จนเกิดอาการผิวไหม้แดด แก้วมังกรสามารถช่วยรักษาผิวบริเวณที่ไหม้แดดได้ดีพอ ๆ กับการใช้ว่านหางจระเข้เลยเชียวละ เพราะในแก้วมังกรนั้นมีวิตามินบี 3 ที่ให้ความชุ่มชื้นบริเวณที่ถูกเผาไหม้แถมยังช่วยลดความร้อนของแผลได้อีกด้วยละ

บำรุงสุขภาพหัวใจ เพื่ออายุยืนยาว

แก้วมังกรนั้นมีสรรพคุณสุดเด็ดดวงอีกอย่างหนึ่งก็คือช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีในเลือด และช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ดีในร่างกาย แถมยังเป็นผลไม้ที่มีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวซึ่งถือเป็นไขมันที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย



ลดริ้วรอยแห่งวัย ใ้หน้าใสปิ๊ง

การรับประทานแก้วมังกรที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถทำให้ผิวพรรณเต่งตึงและดูอ่อนเยาว์กว่าวัยได้โดยไม่ต้องพึ่งครีมบำรุงใด ๆ หรือถ้าอยากจะได้ประโยชน์มากขึ้น ก็นำแก้วมังกรไปผสมกับน้ำผึ้งแล้วนำมาทาหน้าด้วย จะยิ่งดีเลย คราวนี้ล่ะไม่ต้องไปเสียเงินซื้อมาสก์ราคาแพงก็สามารถมีผิวพรรณที่ดูอ่อนกว่าวัยได้แล้วล่ะ

เพิ่มการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ ห่างไกลมะเร็

สารอนุมูลอิสระในร่างกายเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดการอักเสบและสามารถก่อให้เกิดเซลล์มะเร็งในร่างกายได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจึงเป็นเรื่องดีไม่น้อยเลยเชียวล่ะ ซึ่งในแก้วมังกรนั้นก็มียสารต้านอนุมูลอิสระอยู่เพียบ ไม่จำเป็นต้องเสียเงินแพง ๆ เพื่อซื้อผลไม้ตระกูลเบอร์รี่หรือผลอาซาอิที่นำเข้ามาจากต่างประเทศคุณก็มีสุขภาพดีได้ค่ะ



แคลอรีต่ำ อายากไตเอตต้องลอง

แก้วมังกรขนาดประมาณ 200 กรัมนั้นก็ม่แคลอรีเพียง 60 กรัมเท่านั้น ซึ่งถือว่าค่อนข้างน้อย นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่ดีต่อร่างกายอีกเพียบ เหมาะสำหรับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก สามารถรับประทานเป็นของว่างหรือจะใส่ลงในสลัดที่รับประทานเป็นมื้อหลักก็ได้ประโยชน์ดีเยี่ยมเลย

รักษาอาการไอ ด้วยคุณค่าจากวิตามินซี

อาการไอที่เกิดจากโรคไข้หวัดนั้น เป็นอาการที่สร้างความรำคาญน่าดูเลยใช่ไหมละ ขอบอกเลยว่า นอกเหนือจากการรับประทานยาที่แพทย์สั่งแล้ว ถ้ารับประทานแก้วมังกรที่มีวิตามินซีสูงด้วยละก็ จะช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น และช่วยให้โรคติดเชื้ทางระบบทางเดินหายใจทุเลาลงด้วยละคะ

สรรพคุณแก้วมังกรเด็ดขนาดนี้แล้ว ยังอดใจมองข้ามได้ไหวอีกหรือ รีบไปหามาลิ้มลองกันเลยดีกว่า จะได้รู้กันไปเลยว่าของเขาดีจริง แต่ก็อย่าลืมเสริมประโยชน์อื่น ๆ ด้วยผลไม้และอาหารชนิดอื่น ๆ ด้วยนะ เพราะถึงจะเป็นซูเปอร์ฟู้ดก็เถอะ กินเพียงอย่างเดียวก็ไม่ดีเหมือนกันคะ