

new) 108

new) 108  
Circulation: 400,000  
Ad Rate: 1,933

Section: First Section/Health

วันที่: พุธ 3 มิถุนายน 2558

ปีที่: 1

ฉบับที่: 211

หน้า: 11(ขวา)

Col.Inch: 110.63 Ad Value: 213,847.79

PRValue (x3): 641,543.37

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: แต่งกวางคุณค่าที่สาว ๆ ควรจะมีเก็บไว้ในตู้เย็น

# แต่งกวาง คุณค่า ที่สาว ๆ ควรมีเก็บ ไว้ในตู้เย็น

แต่งกวางมันมีกลิ่นหอมมันช่วย แต่ต้ม  
ไปด้วยคุณค่าที่คุณควรมี



ข้อมูล <http://lifecenterthailand.wordpress.com>  
ภาพ <http://weeklygravy.com>



## 2 แต่งกวางมีองค์ประกอบของน้ำในปริมาณที่มากถึง 90%

ทำให้แต่งกวางจัดอยู่ในอาหารที่ลดความร้อน และช่วยเพิ่มความสดชื่นได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีอาการขาดน้ำ อีกทั้ง น้ำในแต่งกวาง ยังมีคุณสมบัติช่วยลดสารพิษในร่างกายได้อีกด้วย นอกจากนี้ที่ได้กล่าวมา ยังมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันถึงประโยชน์ว่าการกินแต่งกวางในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และมะเร็งต่อมลูกหมากอีกด้วย

## 1 มีวิตามิน และแร่ธาตุ หลากหลายชนิดในแต่งกวาง

ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนั้น แต่งกวางยังมีสารประกอบที่ช่วยลดคอเลสเตอรอล และมีฮอร์โมนที่เซลล์ตับอ่อนใช้ในการผลิตอินซูลิน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานอีกด้วย แต่งกวางมีไฟเบอร์ โปแทสเซียม และแมกนีเซียม ในปริมาณที่สูง จึงเป็นผักที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านความดันโลหิต ทั้งความดันสูง และความดันต่ำ เพราะแร่ธาตุดังกล่าวจะเป็นส่วนช่วยในการควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติ



new)108

new)108  
Circulation: 400,000  
Ad Rate: 1,933

Section: First Section/Health

วันที่: พุธ 3 มิถุนายน 2558

ปีที่: 1

ฉบับที่: 211

หน้า: 11(ขวา)

Col.Inch: 110.63 Ad Value: 213,847.79

PRValue (x3): 641,543.37

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: แต่งกวาคคุณค่าที่สาว ๆ ควรจะมีเก็บไว้ในตู้เย็น



### 3 แต่งกวา น้ำไปใช้ในัดกความงามได้ ลองมาดูสูตร ความงามข่งายๆ จากแต่งกวากัน

**สูตรแรก** สาวๆ คงจะคุ้นเคยกันอยู่แล้ว คือการใช้แต่งกวา ล้างให้สะอาด ผานเป็นแวนบาง ๆ วางไว้ที่ดวงตาทั้งสองข้าง เอ็นไซม์ในแต่งกวา จะทำหน้าที่ย่อยเซลล์ที่ตายแล้ว ทั้งยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวรอบดวงตา ลดริ้วรอย และลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

#### สูตรที่สอง ใช้แต่งกวา 2-3

ลูก ล้างสะอาด ปั่นให้ละเอียด แล้วนำมาผสมกับไข่ขาวดิบที่ตีจนฟู 1 ฟอง และน้ำมะนาว 1 ช้อนชา ผสมรวมเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาพอกหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที ก่อนล้างออกด้วยน้ำสะอาด จะช่วยลดความมันบนใบหน้า กำจัดสิวเสี้ยน และทำให้ผิวหน้าเกลี้ยงเกลาขึ้นคะ

**สูตรที่สาม** ใช้แต่งกวา 2-3 ลูก ล้างสะอาด ผสมกับน้ำผึ้ง 1/4 ถ้วย ปั่นให้ละเอียด แล้วนำมาพอกหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที ก่อนล้างออกด้วยน้ำสะอาด สูตรนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีผิวแห้ง สามารถทำได้ทุกวันก่อนนอน นอกจากจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น เปล่งปลั่งแล้ว ยังช่วยให้ผิวนุ่ม และมีความยืดหยุ่นขึ้นอีกด้วยคะ

