

## สิ่งดีๆ ที่ซ่อนอยู่ในแก้วมังกร



ผลไม้รูปร่างกลมรีขนาดใหญ่ เปลือกสีแดง เมื่อผ่าครึ่งจะเห็นเนื้อเป็นสีขาวมีเม็ดคล้ายเม็ดแมงลักฝังตัวอยู่ทั่วผล เนื้อสดหวานนุ่มชุ่มฉ่ำ เมื่อทานแล้วช่วยทำให้สดชื่นผ่อนคลายได้ดีทีเดียว

แก้วมังกรมี 2 ชนิดคือ สีขาวกับสีแดง สีแดงจะมีรสหวานกว่า ส่วนรสหวานของแก้วมังกรสีขาวเป็นหวานอ่อนๆ ที่ไม่มีพิษภัย จะมีก็แต่คนติดรสหวานที่อาจคิดว่าจัดซี้ดไปหน่อย ถ้าใครไม่ชอบก็ขอบอกว่า คุณได้พลาดผลไม้ที่มีประโยชน์สุดๆ ต่อสุขภาพและความงามไปอย่างน่าเสียดาย

ความโดดเด่นที่ทำให้สาว ๆ หลายคนชอบกินผลไม้ชนิดนี้ก็เนื่องจากเป็นผลไม้ที่สามารถกินกันได้โดยไม่ต้องห่วงเรื่องไขมันและความหวานที่กลายไปเป็นไขมันสะสมในภายหลัง แล้วยังกินอิ่มท้องจนทดแทนอาหารเย็น เป็นผลไม้ที่ใช้ช่วยลดน้ำหนักได้สบายๆ ที่เดียว

คุณค่าอาหารที่ซุกซ่อนอยู่ในแก้วมังกรก็มีทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามิน บี 1 บี 2 บี 3 แต่ที่เยอะมากที่สุดก็คือวิตามินซี จึงช่วยทั้งในเรื่องการบำรุงผิวพรรณ กระดูกและฟันแข็งแรง รวมทั้งช่วยในเรื่องของสายตาได้ด้วย

วิธีทาน ก็ง่ายๆ แค่ผ่าครึ่งลอกเปลือก หรือใช้ช้อนตักเข้าปากเลยก็ได้ หรือจะนำไปทำเป็นเครื่องดื่ม ใส่น้ำแข็ง เสิร์ฟคู่ไอศกรีม หรือขนมหวาน แก้วมังกรก็สามารถแทรกรสชาติไปกับทุกอย่างได้กลมกลืนและกลมกล่อม

ที่มา : <http://variety.teence.com/foodforbrain/20528.html>

นางสาวสุพรรณมา เก่งขุนทด  
เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน