



## ประโยชน์คับแก้วกับ "น้ำเสาวรส"

"เสาวรส" หรือที่บางคนเรียกว่า กะทกรกฝรั่ง หรือจะเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Passion Fruit นั้น เป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดอยู่แถวๆ ทวีปอเมริกา แต่ก็เติบโตได้ดีในประเทศไทย รสชาติของเสาวรสนี้ออกเปรี้ยว คนจึงนิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่ม ทั้งเป็นน้ำเสาวรสคั้นสด หรือเอามาผสมกับน้ำผลไม้อื่นๆ อย่างน้ำส้ม สับปะรด หรือแอปเปิ้ลก็ได้ และด้วยความเปรี้ยวนี้เองทำให้เสาวรสอุดมไปด้วยวิตามินซี ใครที่เป็น  
หวัดเจ็บคออยู่ก็จิบน้ำเสาวรสเข้าไป ก็จะช่วยบรรเทา

อาการได้ หรือใครที่ยังไม่เป็นหวัด วิตามินซีใน

เสาวรสก็จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้อีกต่างหาก และ

นอกจากวิตามินซีแล้ว เสาวรสก็ยังมีวิตามินเอ

โดยเฉพาะสารแคโรทีนอยด์ จึงช่วยบำรุงสายตาและ

ผิวหนังให้สดใสเปล่งปลั่งได้ด้วย

ประโยชน์ของเสาวรสยังไม่หมดแค่นั้น เพราะการดื่ม

น้ำเสาวรสเป็นประจำทุกวันก็ยัง ช่วยรักษาอาการนอนไม่

หลับ และรักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อีก

ต่างหาก

กินแล้วสุขภาพดี

อย่างนี้ จะพลาดได้อย่างไรกัน

ละ

