

ชาใบหม่อน , ผลไม้มะละกอ



ชาใบหม่อน

ส่วนผสม

1. ชาใบหม่อนแห้ง 10 กรัม
2. น้ำตาลทราย 10 กรัม
3. น้ำต้มสุก 1 ถ้วยตวง



วิธีการทำชาใบหม่อน

1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง ใส่ชาใบหม่อนต้มจนน้ำเดือด
2. จากนั้นใส่น้ำตาลทราย คนให้น้ำตาลทรายละลาย ปิดไฟ
3. กรองเอากากชาใบหม่อนทิ้ง รอให้หายร้อน
4. จากนั้นเทใส่ภาชนะหรือขวดพลาสติกแช่เย็นหรือดื่มกับน้ำแข็ง

สรรพคุณชาใบหม่อน

1. ช่วยในการผ่อนคลาย แก้อ่อนใน กระหายน้ำ
2. ช่วยลดไข้หวัด และอาการปวดหัว ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
3. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และช่วยทุเลาอาการจากโรคเบาหวาน
4. ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด



คุณค่าทางโภชนาการชาใบหม่อน, ผลไม้มะละกอ

โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	คาร์โบไฮเดรต กรัม	ใยอาหาร มิลลิกรัม	ฟอสฟอรัส มิลลิกรัม	โปรแตสเซียม มิลลิกรัม	แคลเซียม มิลลิกรัม	พลังงาน กิโลแคลอรี
0.67	0.08	19.69	1.04	12.01	184	12.02	71.1

ข้อมูลอ้างอิง:

1. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. โภชนาการกับผลไม้. ริญู เจริญศิริ และดร. รัชนี้คงกาญจนาย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ใช้คำนวณเฉพาะในผลไม้)