

## น้ำดอกคำฝอย, ผลไม้ฝรั่ง



### น้ำดอกคำฝอย

#### ส่วนผสม

1. ดอกคำฝอย 10 กรัม
2. น้ำตาลทราย 10 กรัม
3. น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง



#### วิธีการทำชาใบหม่อน

1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง ใส่ดอกคำฝอยแห้ง ต้มจนน้ำเดือด
2. ใส่น้ำตาลทราย คนให้น้ำตาลทรายละลาย จากนั้นปิดไฟ
3. กรองเอากากดอกคำฝอยทิ้ง รอให้หายร้อน
4. จากนั้นเทใส่ภาชนะหรือขวดพลาสติกแช่เย็นหรือดื่มกับน้ำแข็ง

### สรรพคุณน้ำดอกคำฝอย

1. ลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันไขมันอุดตันเส้นเลือด
2. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มประสิทธิภาพในการไหลเวียนของโลหิตตามร่างกาย
3. บำรุงหัวใจ ช่วยให้เลือดไปหล่อเลี้ยงที่หัวใจมากยิ่งขึ้น
4. ลดระดับน้ำตาลในเลือด



### คุณค่าทางโภชนาการน้ำดอกคำฝอย, ผลไม้ฝรั่ง

โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	คาร์โบไฮเดรต กรัม	ใยอาหาร มิลลิกรัม	ฟอสฟอรัส มิลลิกรัม	โปรแตสเซียม มิลลิกรัม	แคลเซียม มิลลิกรัม	พลังงาน กิโลแคลอรี
0.92	0.06	17.25	3.26	10.2	98.4	59	69.4

### ข้อมูลอ้างอิง:

1. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. โภชนาการกับผลไม้. ริญ เจริญศิริ และดร. รัชนิกงคกาญจนาย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ใช้คำนวณเฉพาะในผลไม้)