

ประโยชน์ของตะขบ



ถ้าพูดถึง "ตะขบ" คงมีหลายคนสงสัยว่ามันคืออะไร ตะขบก็คือผลไม้ชนิดหนึ่ง ผลตะขบจะมีลักษณะกลมโต แต่เล็กกว่าผลพุทรา มีสีเขียวเมื่อสุกจะมีสีแดงออกดำมีรสหวานและฝาดเล็กน้อย ปัจจุบันคนสมัยใหม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้จักกันแล้ว แต่วันนี้เรามีเรื่องดีๆมีประโยชน์ ที่ได้จากตะขบมาบอกให้ทราบกัน มีผลการวิเคราะห์ทางคุณค่าโภชนาการเกี่ยวกับปริมาณใยอาหาร และแร่ธาตุในผลไม้ จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขออกมาแล้วว่า ในปริมาณผลไม้ 100 กรัม จะมีน้ำเป็นส่วนประกอบ 76-94 กรัม มีใยอาหาร 0.5-6.3 กรัม มีน้ำตาลรวม 3-18 กรัม และมีพลังงาน 33-97 กิโลแคลอรี

ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผลไม้ที่มีใยอาหารสูงสุดได้แก่ ตะขบ มีมากกว่า 6.3 กรัม มากกว่าผลไม้ชนิดอื่นที่ว่ามีใยอาหารสูงแล้วเกือบ 2 เท่า อย่างเช่น ฝรั่งเป็นสีทอง มี 3.3 กรัม และฝรั่งกิมจู มี 3.1 กรัม นอกจากนี้ ตะขบจะมีใยอาหารสูงแล้วยังมีแคลเซียมและโพแทสเซียมสูงอีกด้วย ซึ่งมีประโยชน์ดูดซับคอเลสเตอรอล ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ และป้องกันเส้นเลือดสมองแตกได้อีกด้วย