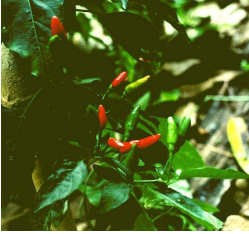


# เผ็ดยังกับพริกขี้หนู



สวัสดีค่ะพี่เพื่อนทุกคน น้องดาขอฝากเนื้อฝากตัวกับเพื่อนๆ พี่ด้วยนะคะนี้เป็นบทความชิ้นแรกในชีวิตเลยก็ว่าได้ที่ใช้ลงใน เว็บไซต์ของคณะ จบ. ของเราน้องดารู้สึกเป็นเกียรติมากค่ะที่มีโอกาสได้ถ่ายทอดความรู้ที่มีอยู่บ้างไม่มากได้บอกเล่าให้พี่ๆ เพื่อนได้อ่านเพื่อเป็นเกร็ดความรู้เล็กๆ น้อยๆ นะคะ



ฉบับนี้น้องดาจะพาพี่ๆ เพื่อนๆ ที่ไม่ชอบความเผ็ด หลายคนคงสงสัยใช่มั้ยละคะว่ามาแนวไหนกันเนี่ยซักก่อน...เนื่องจากย่างเข้าสู่ฤดูร้อนมากที่สุดด้วย ไหนๆ จะร้อนแล้วก็มาดับร้อนกันด้วยพริกขี้หนูชะเลยเหมือนกับเพลงพีเบิร์ด (เผ็ดจริงนะเมื่อดแก่เนี่ย!!!)



ว่ากันว่าผู้ที่ชอบบริโภค ส้มตำ แกงเผ็ดเปิดอย่าง ผักกระเพรา หลากหลายเมนู ต้ม ผัด แกง ต่างดีใจในรสชาติของพริกทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นพริก ขี้หนู พริกหยวก สำหรับพริกขี้หนูมีการวิจัยจากต่างประเทศยืนยันว่า ผู้ที่นิยมชื่นชอบเจ้าพริกขี้หนูในการปรุงแต่งเสริมรสชาติของอาหารเมื่อทานพริกขี้หนูสดช่วยลดความเสี่ยงเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ซึ่งพริกขี้หนูเป็นปัจจัยต่อการเพิ่มการละลายลิ้มเลือดที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ โดยพบว่าช่วยลดระดับน้ำตาลกลูโคส เพิ่มอัตราการการเผาผลาญของร่างกาย ชะลอการจับกลุ่มของเกร็ดเลือด ช่วยการละลายลิ้มเลือด เพิ่มอัตราการการเผาผลาญของร่างกาย โดยสาระ สำคัญในพริกขี้หนูสดจะออกฤทธิ์ภายใน 30 นาทีหลังการรับประทานพริกขี้หนู



พริกขี้หนูสดมีส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความเผ็ดเพิ่มรสชาติของอาหารคือ สารแคปไซซิน ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาคือ ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อเพิ่มการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร พริกขี้หนูเม็ดเล็ก ๆ อย่างนี้เมื่ออ่านสรรพคุณแล้วใครที่ยังไม่เคยทานก็เริ่มหัดทานกันได้แล้วนะคะ



เพื่อสุขภาพของเราเอง

หลังจากได้อ่านเรื่องที่เผ็ดร้อนแล้วน้องดาหวังว่าพี่ๆเพื่อน ๆ หันมาทานพริกขี้หนูกันเยอะขึ้นนะคะ จะช่วยชาวไร่ชาวนาเราด้วยและน้องดาฝากบทความเล็กๆน้อยๆไว้ด้วยถ้าพี่ๆเพื่อนๆให้โอกาสน้องดาหวังว่าฉบับหน้าน้องดาจะหาเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยมาฝากเรื่อยๆนะคะ



\*\*\*\* ผักบุ้ง\*\*\*\*\*

น้องดา EMS จ.ยโสธร