

## มะม่วงน้ำดอกไม้เป็นผลผลิตอินทรีย์ ไม่ใช่ยาฆ่าแมลง ชาวบ้านใช้กระดาษในการห่อผลผลิต



มะม่วงน้ำดอกไม้ (Nam Dok Mai) เป็นมะม่วงที่นิยมรับประทานสุก ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศไทย เนื่องจาก ผลสุกมีสีเหลืองทอง สวยงาม เนื้อมีสีเหลืองอมครีม เนื้อแน่นปานกลาง มีความนุ่ม และรสหวาน นิยมรับประทานเป็นผลไม้สุกหรือใช้ทำขนมหวาน อาทิ ข้าวเหนียวมะม่วง ไอศกรีม และแยม เป็นต้น

### ประโยชน์มะม่วงน้ำดอกไม้

1. มะม่วงน้ำดอกไม้ ผลสุกมีสีเหลืองนวลหรือเหลืองทอง เนื้อผลมีสีครีม มีรสหวาน และมีกลิ่นหอม นิยมรับประทานเป็นผลไม้สุก นอกจากนี้ ผลดิบยังใช้รับประทานเป็นผลไม้เปรี้ยว แก้ออนแดด
2. มะม่วงน้ำดอกไม้ นิยมใช้ทำขนมหวาน โดยเฉพาะข้าวเหนียวมะม่วง
3. มะม่วงน้ำดอกไม้ดิบ แปรรูปเป็นมะม่วงดอง เนื่องจากมีรสเปรี้ยวสูง ส่วนผลสุกแปรรูปเป็นมะม่วงกวนหรือมะม่วงในน้ำเชื่อม และแยมมะม่วง เป็นต้น

5. ก้านยอดอ่อน และยอดอ่อนมีรสเปรี้ยว รับประทานเป็นผักคู่กับอาหารอื่น อาทิ ลาบ ซุปหน่อไม้ เป็นต้น
6. เลือกลำต้นใช้ต้มย้อมผ้า ให้ผ้าสีน้ำตาล
7. เนื้อไม้จากต้นขนาดใหญ่ แปรรูปเป็นไม้สำหรับก่อสร้างบ้าน อาทิ ไม้ปูพื้น ไม้ปูฝ้า หรือแปรรูปเป็นเฟอร์นิเจอร์หรือเครื่องใช้ต่างๆ

#### คุณค่าทางโภชนาการมะม่วงน้ำดอกไม้ ( 100 กรัม) (5)

- พลังงาน 60.0 กิโลแคลอรี
- โปรตีน 0.6 กรัม
- ไขมัน 0.3 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 15.9 กรัม
- โยอาหาร 0.5 กรัม
- แคลเซียม 10.0 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส 15.0 กรัม
- ธาตุเหล็ก 0.3 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ 133.0 IU
- วิตามินซี 36.0 มิลลิกรัม

#### สรรพคุณมะม่วงน้ำดอกไม้

- ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
- ป้องกันโรคเบาหวาน ปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด
- ป้องกันโรคหัวใจ
- ป้องกันโรคมะเร็ง
- กระตุ้นการขับถ่าย
- ช่วยดับกระหาย
- แก้อาการไอ

- ช่วยละลายเสมหะ
- แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ช่วยขับปัสสาวะ
- กระตุ้นเลือดลมของสตรีเป็นประจำ

ที่มา : puechkaset

5 กิโลกรัม 500 บาท พร้อมส่งฟรี!!

มะม่วงนี้ มีเพียงปีละ 1,000 กิโลกรัม เริ่มเก็บเกี่ยวผลผลิตทุกๆ วันที่ 10 เมษายน ของทุกปี

" Only Believe "



: 081-538-4200



: masterbobi5



: masterbobie@gmail.com

<http://www.isoptik.com>

<http://www.thaippp.com>

<http://www.apcthai.com>

<http://www.apcoptik.com>

<http://www.masterbobi.com>