



วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้



มันเทศ

✿ มันเทศเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นเยี่ยมที่ให้พลังงานสูง โดยมันเทศ 1 ชีด จะให้พลังงานถึง 90 แคลอรี และไม่ก่อให้เกิดพิษต่อร่างกายเหมือนอาหารที่แปรรูปจากแป้งหรือน้ำตาลแบบอื่น ๆ มันเทศมีวิตามินบี 2 และโฟเลตสูง รองลงมาจากผักใบเขียว วิตามินซีบำรุงเนื้อเยื่อในร่างกาย และช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น มันเทศมีเส้นใยอาหารสูง จึงกินเพื่อควบคุมน้ำหนักได้ดี ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ลดอัตราเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

✿ การกินมันเทศโดยไม่ปอกเปลือกจะได้รับสารอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะเบตาแคโรทีนและเส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำที่พบมากบริเวณเปลือก เบตาแคโรทีนในมันเทศไม่เพียงเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพดวงตาและผิวพรรณ แต่ยังทำงานร่วมกับสารแคโรทีนอยด์อีกหลายชนิด สามารถลดความเสี่ยงของโรคข้ออักเสบได้ นอกจากนี้ อีกกว่าครึ่งของเส้นใยในมันเทศคือ เพกติน เส้นใยที่ละลายน้ำได้ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยควบคุมคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด มันเทศจึงเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพหัวใจอีกชนิดหนึ่ง



✿ มันเทศพันธุ์ที่มีเนื้อสีต่างกันก็มีสารบางชนิดต่างกันด้วย อย่างเนื้อสีเหลืองส้มมีเบตาแคโรทีนสูงมาก จึงช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ส่วนมันเทศเนื้อสีม่วงจะมีสารแอนโทไซยานิน ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดในสมองอุดตัน

นางสาวสุไวยะห์ สุหลง รหัส 571501321056

