

วัตถุดิบในท้องถิ่น กระเจี๊ยบ

กระเจี๊ยบ

กระเจี๊ยบแดง เป็นพืชสมุนไพรที่เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 3–6 ศอก ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดง ใบมีหลายแบบด้วยกัน ขอบใบเรียบ บางทีก็มีรอยหยักเว้า 3 หยัก สีของดอกเป็นสีชมพู ตรงกลางดอกมีสีเข้มมากกว่าขอบนอกของกลีบ กลีบดอกร่วงโรยไป กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงก็จะเจริญเติบโตขึ้นอีกเกิดเป็นสีม่วงแดงเข้มหุ้ม เมล็ดเอาไว้ภายใน

คุณค่าทางโภชนาการของกระเจี๊ยบแดง (กลีบดอก) ต่อ 100 กรัม

พลังงาน 49 กิโลแคลอรีรูปกระเจี๊ยบแดง
คาร์โบไฮเดรต 11.31 กรัม
ไขมัน 0.64 กรัม
โปรตีน 0.96 กรัม
วิตามินเอ 14 ไมโครกรัม 2%
วิตามินบี1 0.011 มิลลิกรัม 1%
วิตามินบี2 0.028 มิลลิกรัม 2%
วิตามินบี3 0.31 มิลลิกรัม 2%
วิตามินซี 12 มิลลิกรัม 14%
ธาตุแคลเซียม 215 มิลลิกรัม 22%
ธาตุเหล็ก 1.48 มิลลิกรัม 11%
ธาตุแมกนีเซียม 51 มิลลิกรัม 14%
ธาตุฟอสฟอรัส 37 มิลลิกรัม 5%
ธาตุโพแทสเซียม 208 มิลลิกรัม 4%
ธาตุโซเดียม 6 มิลลิกรัม 0%

ประโยชน์

- ** ให้วิตามินเอสูงมาก
- ** ช่วยบำรุงสายตา
- ** มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ** ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต
- ** เป็นยาระบายอ่อนๆ
- ** ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ

จัดทำโดยนางยลิตา อุมารหัส106