



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : ฟักทองป้องกันสารพัดประโยชน์

โดย : adminssk

ลงวันที่ : อังคาร ที่ 7 เดือน มกราคม พ.ศ.2568

เข้าชม : 15

1. ลดน้ำตาลป้องกันเบาหวาน

เปลือกฟักทองที่มีฤทธิ์ทางยา ซึ่งจะไปกระตุ้นการหลั่งอินซูลินในร่างกาย ก็จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวานได้ งานวิจัยในญี่ปุ่นที่ทำการทดลองกับผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 133 คน พบว่า ผู้ที่กินฟักทองเป็นประจำจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้กินฟักทอง

2. ลดเสียงมะเร็ง 4 ชนิด

งานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งในประเทศญี่ปุ่นเช่นกันพบว่า ผู้ที่กินฟักทองเป็นประจำลดโอกาสเสี่ยงการเกิดโรค มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก

แล้วฟักทองยังมีประโยชน์อื่นอีกเพียบ อ่านต่อ <https://cheewajit.com/healthy-body/120346.html>