

บัตรเนื้อหาที่ 3

ประโยชน์และสรรพคุณอาหารแกงไก่ใส่ผักทอง



เครื่องปรุง



สารอาหารที่ได้รับ

ไก่บ้าน



ให้สารอาหาร โปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน
วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และไนอาซิน

ผักทอง



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และ
ไนอาซิน และวิตามินซี

ปลาร้า



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และ
ไนอาซิน

พริกชี้หนู



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ไทอะมิน
ไรโบฟลาวิน ไนอาซิน และวิตามินซี

บัตรเนื้อหาที่ 3

ประโยชน์และสรรพคุณอาหารแกงไก่ใส่ผักทอง



เครื่องปรุง



สารอาหารที่ได้รับ

ต้นหอม



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และ วิตามินซี

ใบแมงลัก



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน ไนอาซีน และวิตามินซี

ใบมะกรูด



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และ วิตามินซี

หอมแดง



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี1 ไนอาซีน และวิตามินซี

น้ำปลา



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 2 ไนอาซีน และวิตามินซี

บัตรเนื้อหาที่ 3

ประโยชน์และสรรพคุณอาหารแกงไก่ใส่ฟักทอง



เครื่องปรุง



สารอาหารที่ได้รับ

ตะไคร้



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2
ไนอาซีน และวิตามินซี

เกลือ



ให้สารอาหารแคลเซียมและเหล็ก

บัตรเนื้อหาที่ 3

ประโยชน์และสรรพคุณอาหารแกงไก่ใส่ฟักทอง



สรรพคุณของผักสมุนไพร

ฟักทอง



ช่วยต้านพยาธิ โรคหลอดเลือดอักเสบบรรเทาอาการ
ปัสสาวะขัด มีเบต้าแคโรทีน ป้องกันโรคมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็ง
กระเพาะปัสสาวะ ให้เส้นใยสูงไขมันน้อยและแคลอรีต่ำ เหมาะ
สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ตะไคร้



ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

ใบแมงลัก



แก้คลื่นไส้ วิงเวียน น้ำมันหอมใช้ถอนมพิษ รักษาสิว

หอมแดง (หัว)



แก้แมลงกัดหรือต่อย ใช้หัวหอมผ่าครึ่งเอาด้านที่ผ่าถูบนผิวหนัง
บริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อยทุก 5 นาที

หอม (ต้นสด)



แก้หวัด ใช้ต้นหอมสดๆ ล้างให้สะอาดกินร่วมกับอาหารทุกมื้อ

พริก



แก้โรคฮิต กลาก เกลิ้น และโรคบิด โดยเฉพาะ โดยเฉพาะ
พริกสดนั้น จะให้วิตามินซี ช่วยย่อยอาหารเป็นยาเจริญอาหาร
และขับลม