

### บัตรเนื้อหาที่ 3

## ประโยชน์และสรรพคุณของนมข้าวปาดข้าวโพด



เครื่องปรุง



สารอาหารที่ได้รับ

ข้าวโพด



ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน  
วิตามินเอ วิตามินบี เหล็ก แร่ เส้นใยอาหาร

มะพร้าวขูด



ให้สารอาหาร โปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส เหล็ก  
ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน ไนอาซิน ไออาซิน  
และวิตามินซี

น้ำตาลทราย



ให้สารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต

น้ำตาลมะพร้าว



ให้สารอาหาร โปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส เหล็ก  
ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน ไนอาซิน ไออาซิน

เกลือ



ให้สารอาหารแคลเซียม และเหล็ก

กะทิ



ให้สารอาหาร แร่ธาตุ และอิเล็กโทรไลต์  
โพแทสเซียม แคลเซียม คอลไรด์ และวิตามินซี

### บัตรเนื้อหาที่ 3

## ประโยชน์และสรรพคุณของขนมข้าวปาดข้าวโพด



### สรรพคุณของผักผลไม้

ข้าวโพด



ข้าวโพด ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคหัวใจ  
ต้านมะเร็ง ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร  
ช่วยบำรุงผิวพรรณ

น้ำมันพรวัว



รสชุ่ม สุกนุ่ม ไม่มีพิษ รับประทานบำรุงกำลัง ขับ  
พยาธิ

น้ำมันมะพร้าว



รสมันทาสมานแผล ทาผมรักษาเส้นผม ผสมกับ  
น้ำปูนใสทาแก้ น้ำร้อนลวก ไฟไหม้

น้ำมะพร้าว



แก้กระหาย ทำให้จิตใจชุ่มชื่น แก้พิษ อาเจียน  
เป็นเลือด ท้องเสีย บวมน้ำ ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว

รากมะพร้าว



รสฝาด หวาน ใช้ขับปัสสาวะ และแก้ท้องเสีย ต้ม  
น้ำอมแก้ปากเจ็บ