

### บัตรเนื้อหาที่ 3

## ประโยชน์และสรรพคุณของลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ



เครื่องปรุง



สารอาหารที่ได้รับ

เนื้อวัว



ให้สารอาหาร โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เหล็ก, ฟอสฟอรัส, สังกะสี, ซีลีเนียม และ แมกนีเซียม

พริกชี้หูแห้ง



ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินซี

หอมแดง



ให้สารอาหาร โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินซี

ข้าวคั่ว



ให้สารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินบี เกลือแร่

มะนาว



ให้สารอาหาร ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอาซีน และวิตามินซี

ปลาร้า



ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และ เกลือแร่

### บัตรเนื้อหาที่ 3

## ประโยชน์และสรรพคุณของลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ



เครื่องปรุง



สารอาหารที่ได้รับ

เกลือ



ให้สารอาหาร แคลเซียม และเหล็ก

น้ำปลา



ให้สารอาหาร โปรตีน กรดอะมิโน วิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ

ต้นหอม



ให้สารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ และวิตามินซี

ใบสะระแหน่



ให้สารอาหาร โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 2 วิตามินซี

ผักชีฝรั่ง



ให้สารอาหาร แคลเซียม เหล็ก โพแทสเซียม ไอโอดีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี ไนอาซิน

### บัตรเนื้อหาที่ 3

## ประโยชน์และสรรพคุณของลาบเนื้อโคขุนโพนอย่างคำ



### สรรพคุณของผักสมุนไพรร

ผักชีฝรั่ง



แก้คลื่นปาก แก้ปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นยาถ่าย และยังมีสารต้านมะเร็งบางชนิด

หอมแดง



ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้บวมน้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

พริก



พริกมีวิตามินซี สูง เป็นแหล่งของกรด ascorbic ซึ่งสารเหล่านี้ช่วยขยายเส้นโลหิตในลำไส้และกระเพาะอาหารเพื่อให้ดูดซึมอาหารดีขึ้น ช่วยร่างกายขับถ่าย ของเสียและนำธาตุอาหารไปยังเนื้อเยื่อของร่างกาย

มะนาว



ขับเสมหะ แก้ไอ เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม นอกจากนี้ยังช่วยแก้อาการปวดศีรษะ แก้อาเจียน เมามากๆ ขับคราบบุหรี่ปำรุงตา บำรุงผิว

สะระแหน่



แก้ปวดท้อง แก้จุกเสียด ขับผายลม ขับเหงื่อขับลม ถอนพิษไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ปวดศีรษะ ดมแก้ลม