

# น้ำฝรั่ง

- ส่วนผสม :**
1. ฝรั่งแก่จัด (หั่นชิ้นเล็กๆ ) 30 กรัม (2 ช้อนดาว)
  2. น้ำต้มสุก 200 ซีซี (14 ช้อนดาว)
  3. น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนดาว)
  4. เกลือป่นเล็กน้อย 2 กรัม (2/5 ช้อนชา)

**วิธีทำ :** เลือกฝรั่งที่แก่จัด ล้างน้ำสะอาด ผานเฉพาะเนื้อชิ้นเล็กๆ  
นำใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุก ปั่นจนละเอียด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง  
เติมน้ำเชื่อม และเกลือป่นเล็กน้อย ชิมรสตามใจชอบ



## ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

**คุณค่าทางอาหาร** มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และมีสารเบต้า-คาโรทีน ช่วยลด  
สารพิษในร่างกาย และช่วยไม่ให้ไขมันจับที่ผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดแข็งตัว

**คุณค่าทางยา** ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วย เส้นเลือดอุดตัน