

อ่านเรื่องแล้วตอบคำถาม

ผักบุ้ง หรือเรียกอีกอย่างว่า ผักทอดยอด เป็นผักที่ปลูกง่าย และสามารถเติบโตเองตามธรรมชาติ เราแบ่งผักบุ้งออกเป็น ๒ สายพันธุ์ คือผักบุ้งไทย และ ผักบุ้งจีน ผักบุ้งอุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด ผักบุ้งเป็นผักที่นิยมนำมาผัดกับน้ำพริก ผัดผัก หรือแกงส้ม คนโบราณเชื่อว่า กินผักบุ้งแล้วจะทำให้ตาหวาน เพราะผักบุ้งมีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา ตาฝ้าฟาง ป้องกันไม่ให้สายตาเสื่อมก่อนวัยผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตต่ำไม่ควรกินผักบุ้ง เพราะผักบุ้งมีคุณสมบัติช่วยลดความดันโลหิต อาจทำให้ความดันโลหิตต่ำ และเป็นตะคริวได้ง่าย

ผักบุ้งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า.....?

☐ ผักทอดทิ้ง

☐ ผักทอดยอด

☐ ผักทอดกรอบ

พิมพ์ชื่อเล่น