



มะระ

มะระ (*Momordica charantia*) เป็นผักที่นิยมในแถบเอเชีย มีสารอาหารและไฟเบอร์ที่จำเป็นต่อสุขภาพ มะระเป็นยาแผนโบราณที่ใช้รักษาโรคเบาหวานและโรคอื่น ๆ ในทศวรรษที่ผ่านมามีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพิ่มขึ้นซึ่งพบว่า มะระสามารถช่วยลด น้ำตาลในเลือด และความดันในเลือด และช่วยในควบคุมน้ำหนักของร่างกาย

การเตรียมมะระ

ผลของมะระสามารถนำมารับประทานเป็นสลัด ทำน้ำ

มะระคั้นหรือนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย ทั้งใบและเมล็ดสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้ ทั้งยังสามารถนำมะระมาทดแทนเพื่อให้มีผักที่แตกต่างในอาหารจานโปรดของคุณ วัฒนธรรมในเอเชีย โดยปกติ



สูตรอาหาร

สูตรอาหารในหนังสือเล่มเล็ก ๆ เป็นการออกแบบสำหรับใช้ทำอาหารเท่านั้น และยังไม่มีการพิสูจน์เพื่อลดน้ำตาลในเลือด

มะระยัดไส้หมูสับ

เครื่องปรุง

- มะระ - รากผักชี
- หมูสับ - ซีอิ๊วขาว
- กระเทียม - ซอสหอยนางรม
- แครอท - เห็ดหอม
- เกลือ - พริกไทย

วิธีการ

1. ล้างมะระให้สะอาดแล้วนำมาหั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้ว ควักไส้ภายในมะระออก ล้างน้ำ
2. นำกระเทียม รากผักชี และพริกไทย ตำ



มะระผัดไข่

เครื่องปรุง

- มะระ - ไข่
- เกลือ -
- น้ำตาล -
- น้ำปลา -
- ซอสหอยนางรม

วิธีการ

1. นำมะระมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วนำไป



มะระไข่ทอด

เครื่องปรุง

- มะระ - ไข่
- น้ำปลา -
- ซีอิ๊วขาว

วิธีการ

1. นำมะระมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วนำไปแช่ในน้ำเกลือประมาณ 5-10 นาที แล้วล้างออกด้วย



แกงกะทิมะระ

เครื่องปรุง

- มะระ - พริก
- แกงเผ็ด
- กะทิ -
- น้ำปลา -
- น้ำตาล - หมู

วิธีการ

1. นำมะระมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ จากนั้น





AVRDC
The World Vegetable Center

Bitter Gourd

โครงการมะระ

ศูนย์พืชผักโลก (AVRDC – The World Vegetable Center) และผู้ร่วมโครงการจากประเทศอินเดีย แทนซาเนีย และไต้หวันกำลังศึกษาศักยภาพของมะระในการจัดการโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี โครงการมะระ เป็นโครงการของศูนย์พืชผักโลกได้รับทุนจากกระทรวง

AVRDC - The World Vegetable Center

ข้อมูลเพิ่มเติม:

<http://www.bitter-gourd.org>

ติดต่อ: info@bitter-gourd.org

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มเติม:

มูลนิธิโรคเบาหวานสากล

<http://www.idf.org/worlddiabetesday/>



ข้อควรระวัง

การบริโภคมะระในปริมาณสูงอาจจะไม่เหมาะสำหรับ :

- คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ (ภาวะน้ำตาลในเลือด)

มะระ



Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung



giz



JUSTUS-LIEBIG-



AVRDC
The World Vegetable Center

