



เสาวรส

คุณค่าโภชนาการ ต่อ 100 g.

- โพแทสเซียม 348 mg.
- ไขมัน 0.7 g.
- โซเดียม 28 mg.
- โปรตีน 2.2 g.

แคลอรี 97 Kcal

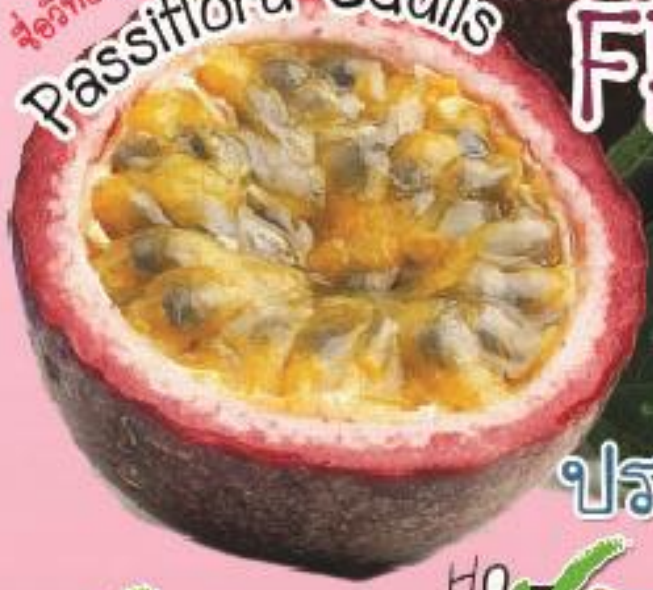
การให้น้ำ 1-2 ลิตร

เสาวรสบำรุงหัวใจและหลอดเลือดได้ดี สามารถปลูกโดยอาศัยน้ำฝนได้เพื่อให้ผลผลิตออกตลอดปี จึงจำเป็นต้องให้น้ำในฤดูแล้ง

เสาวรสบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Passiflora edulis*

Passion FRUIT



อายุเก็บเกี่ยว 50-70 วัน หลังดอกบาน
เสาวรสบเป็นพืชที่ออกดอกติดผลตลอดทั้งปี ให้ผลผลิตเมื่อมีอายุประมาณ 5-7 เดือน หลังปลูก

ประโยชน์ดี ๆ เพื่อสุขภาพ 5 ข้อ



✓ ขับถ่ายคล่อง

✓ วิตามินซีสูง

✓ ชะลอแก่ ผิวพรรณสดใส

✓ บำรุงสายตา



✓ บำรุงหัวใจ ความดันโลหิต