

หัวไชเท้าช่วยละลายเสมหะ

■ นำเสนอเมื่อ 21 พ.ย. 2556

สารสกัดจากหัวไชเท้าช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย บรรเทาโรคบิด เลือดกำเดาไหล ปวดศีรษะ

ผักกาดหัว (ไช้เท้า) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Raphanus sativus* subsp. *longipinnatus* วงศ์ brassicaceae ชาวญี่ปุ่นนิยมนำหัวไชเท้าดิบมาขูดฝอยลงในซีอิ๊ว ไช้เป็นน้ำจิ้ม เพราะเชื่อว่าช่วยกระตุ้นน้ำย่อยได้ดี ส่วนชาวจีนนิยมแปรรูปเป็นหัวไชโป๊เก็บไว้กินตลอดปี แพทย์แผนจีนจัดหัวไชเท้าอยู่ในกลุ่มหยาง คือเป็นอาหารร้อน ห้ามกินเวลามีไข้ ส่วนตำรายาพื้นบ้านของอินเดีย ระบุว่า การกินหัวไชเท้าช่วยให้ออนหลับและแก้อาการประสาทได้

หนังสือสมุนไพร 91 ชนิดพิชิตโรค ชุดตำรายาล้ำค่าของหมอโฮจุน UNESCO คัดเลือกให้เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก ระบุว่า หัวไชเท้า ส่วนที่นำมาทำเป็นยาได้ คือส่วนหัว มีรสชาติดหวานและเผ็ด มีฤทธิ์เย็นเล็กน้อย ตีต่อลมปราณปอดและลมปราณกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ลดความดัน ละลายเสมหะ และถอนพิษ

สารสกัดจากหัวไชเท้าช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย บรรเทาโรคบิด เลือดกำเดาไหล ปวดศีรษะ มีเสมหะ ไอ อาหารไม่ย่อย เป็นต้น

ต้มน้ำหัวไชเท้าสกัดสด ๆ วันละ 30-90 มก. หรือจะต้มแล้วต้มน้ำก็ได้ หรือนำหัวไชเท้าตากแห้งมาต้มดื่มวันละ 10-30 กรัม ก็จะได้ผลดี

เมล็ดหัวไชเท้าแก้อาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว ปวดท้อง

โดยนำเมล็ดหัวไชเท้ามาต้มหรือบดเป็นผง กินวันละ 6-12 กรัม จะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี

ถ้าอาหารไม่ย่อย ท้องเสีย มีอาการไอ หรืออยากขับเสมหะ ให้นำหัวไชเท้าหั่นละเอียด 300 กรัม และข้าวสอย 80 กรัม ต้มรวมกันจนและเป็นโจ๊ก กินร้อน ๆ เป็นอาหารเช้าและเย็น อาการจะดีขึ้น

ในผู้สูงอายุที่มีอาการหลอดลมอักเสบเรื้อรัง แน่นหน้าอก ไอ และมีเสมหะเยอะ ก็กินได้เหมือนกัน

หัวไชเท้าจะช่วยแก้อาการจุกและแน่นหน้าอก ความอยากอาหารลดลงและรู้สึกอึด แม้ยังไม่ได้กินอะไร รวมทั้งบรรเทาโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ

ข้อควรระวัง หากไม่มีอาการเจ็บป่วย ห้ามกินเมล็ดหัวไชเท้า และห้ามใช้คู่กับโสมคน (เหรินเซ็น) คือ
เมื่อกินเมล็ดหัวไชเท้าแล้วห้ามกินโสมคนเด็ดขาด

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)