# มะเขือพวง...พืชผักที่ดีต่อสุขภาพ...

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

มะเขือพวง.....

มะเขือพวงมีสรรพคุณตามตำราแพทย์แผนไทยหลายประการ คือ ช่วยเจริญอาหาร และย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ไอ ช่วยให้ โลหิต หมุนเวียนดี แก้ปวด ฟกช้ำ ปวดกระเพาะ ฝีบวมหนอง อาการบวมอักเสบ ขับปัสสาวะ ซึ่งสรรพคุณเหล่านี้
จากการที่ได้รับองค์ความรู้ในการใช้มะเขือพวงเพื่อการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ณ ศูนย์ฝึกอบรมสวนบูรณรักษ์ธรรม ทำให้ทราบว่า มะเขือพวงมีสารจำพวก ไฟโตนิวเทรียนท์ ที่จะช่วยร่างกายในสภาวะขาดแคลนสารอาหาร ให้สามารถกลับมาทำงานได้อย่างปกติ และกลุ่มสารทอร์โวไซด์ ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเทอรอล ในกระแสเลือดได้ และกระตุ้นให้ตับนำคอเลสเทอรอลในเลือดไปใช้ได้มากขึ้น
รวมทั้งยับยั้งการดูดซึมกลับของคอเลสเทอรอลในลำไส้ด้วย
จึงอาจช่วยป้องกันโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้อีกทางหนึ่ง สารอีกตัวหนึ่งที่ค้นพบในมะเขือพวงคือ ซาโปนิน ทำให้มะเขือพวงมีฤทธิ์ขับเสมหะ

ขอบคุณที่มาข้อมูล