กินผัก....รักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2552

**ปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างหนึ่ง คือ อาหารในแต่ละวันร่างกายต้องการอาหารครบ 5 หมู่ อาหารแต่ละชนิดให้คุณค่าแตกต่างกันไป อาหารพวก "ผัก"
ไม่เพียงแต่รับประทานแล้วอร่อยและอิ่มท้องเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางยาแอบแฝงอยู่อีกด้วย**

ในผักมีอะไร

ผักเป็นอาหารที่มีคุณค่ามากชนิดหนึ่ง เพราะมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เช่น เกลือแร่ วิตามิน อยู่เป็นจำนวนมาก สารบางอย่างจะมีเฉพาะในผักเท่านั้น สิ่งสำคัญที่พบมากในผักทุกชนิดคือ "ใยพืช" (Fiber) ซึ่งเป็นส่วนที่ย่อยไม่ได้และไม่ให้พลังงาน นอกจากมีมากในผักแล้วยังพบได้ในถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ขาวซ้อมมือ ขาวแดง เป็นต้น

ใยพืชมีประโยชน์อย่างไร

1. ให้พลังงานน้อย

2. ลดอัตราการดูดซึมของน้ำตาล ทำให้ระดับน้ำตาลภายหลังอาหารลดลง

3. ช่วยลดการดูดซึมไขมัน

4. กระตุ้นลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น ทำให้ท้องไม่ผูก ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งลำไส้ เป็นต้น

มากินผักกันเถอะ

การรับประทานผักจำนวนมาก ๆ หลายชนิดเป็นประจำ
นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโตแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคบางชนิดได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

เห็ดหอม

เป็นเห็ดมีขายกันในรูปเห็ดตากแห้ง เห็ดหอมมีรสหวาน มีกลิ่นหอม สารเคมีที่พบมีเส้นใย ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็กและวิตามินบี
มีการทดลองพบว่าเห็ดหอมมีฤทธิ์ลดโคเลสเตอรอลในเลือด ถ้ารับประทานเห็ดหอมเป็นยาบำรุงกำลังช่วยย่อย ลดอาการเบื่ออาหาร

งา

มีกลิ่นหอม มีน้ำมันมาก มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามินบี 1, บี 2, วิตามินอี และเกลือแร่หลายชนิด สรรพคุณบำรุงกำลัง แก้ท้องผูก ผมหงอกก่อนวัย ลดโคเลสเตอรอลในเลือด และเสริมภูมิต้านทานโรค ถ้ารับประทานเป็นประจำ ขอระวังผู้มีท้องร่วงเรื้อรัง ไม่ควรรับประทาน

ถั่ว

ได้แก่ ถั่วลันเตา ถั่วแขก มีสารอาหารที่สำคัญคือ โปรตีน ไขมัน และเกลือแร่หลายชนิด มีคุณค่าอาหารครบถ้วน มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ลดอาการบวมน้ำได้

ขี้เหล็ก

ใช้ใบรับประทาน ใบขี้เหล็กมีวิตามินเอ วิตามินซี เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 และไนอาซิน

สรรพคุณทางยาของใบขี้เหล็กมีสารชนิดหนึ่งออกฤทธิ์ต่อประสาททำให้นอนหลับดี แก้ท้องผูกได้ดี และบำรุงร่างกาย

ตำลึง

เป็นไม้เถา ใช้ใบรับประทาน เป็นพืชมีคุณค่าสูงทั้งวิตามินเอ แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก ยังมีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรด ฟอสฟอรัส เหล็ก เหมาะเป็นอาหารบำรุง นอกจากนี้ตำลึงยังมีคุณสมบัติแก้แพ้ได้ดี โดยนำใบมาพอกบริเวณโดนสัตว์กัดต่อย

มะระ

เป็นผักจำพวกแตง มีรสขม เป็นยาดับร้อน ถอนพิษไข้ แก้กระหาย มีการทดลองกินมะระลดน้ำตาลในเลือดได้ (สวนเม็ดมะระจีนแก่จัดตากแห้งแกะเปลือกนอกออก นำมาบดให้ละเอียด ละลายน้ำอุ่นกินวันละครั้งก่อนนอน จะแก้อาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และกระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้)

ผักกาด

ผักกาดมี 3 ชนิด ผักกาดขาว ผักกาดเขียว และผักกาดหอม ต่างมีสารอาหารเกลือแร่วิตามินครบบริบูรณ์ และมีเส้นใยอยู่จำนวนมาก การรับประทานเป็นประจำจะป้องกันอาการท้องผูก ลดการเป็นมะเร็งลำไส้ สวนผักกาดหอมสามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือด และวิตามินซีที่มีอยู่ในผักจะสร้างเสริมภูมิต้านทานโรค

มะเขือยาว

มะเขือมีอยู่ 3 ชนิด เปลือกสีเขียว สีม่วง และสีขาว พบว่าเปลือกสีม่วงและสีขาวมีคุณภาพดีกว่าสีเขียว ในมะเขือมีวิตามินบี 1 จำนวนมาก ซึ่งช่วยเสริมการทำงานของสมอง ช่วยความจำ ลดอาการออนเปลี้ยของสมอง ในมะเขือยาวนี้มีโปรตีน แคลเซียม และวิตามินมากกว่ามะเขือเทศ การรับประทานเป็นประจำจะช่วยให้เส้นเลือดไม่เปราะ ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคลักปิดลักเปิด

ปวยเล้ง

เป็นผักที่มีสีเขียวเข้มมีเส้นใย เกลือแร่ วิตามินซีจำนวนมาก และยังพบว่ามีกรดออกซาลิกอยู่มากเช่นกัน ซึ่งกรดนี้ถ้ารวมตัวกับแคลเซียมจะทำให้เกิดนิ่วได้ ก่อนบริโภค ควรลวกผักปวยเล้งให้สุกก่อนแล้วเทน้ำทิ้งไป จึงนำผักมาปรุงอาหารได้ ทำเช่นนี้กำจัดกรดออกซาลิกออกไป ปวยเล้งถ้ารับประทานเป็นประจำ จะยับยั้งการดำเนินของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานอีกด้วย

แค

รับประทานดอกมีชนิดสีแดงและสีขาว มีสรรพคุณลดไข้ ส่วนใบแครับประทานเป็นยาระบายได้

หัวปลี

เป็นส่วนดอกของต้นกล้วย ใบหัวปลีมีธาตุเหล็ก จึงบำรุงเลือด แก้โลหิตจาง และยังคงลดน้ำตาลในเลือด

และแก้โรคเกี่ยวกับลำไส้ การนำมาปรุงอาหารได้แก่ ยำหัวปลี หรือรับประทานสดก็ได้

เกร็ดเล็กน้อยในการปรุงอาหารผักให้ได้คุณค่า

1. การหั่นผักแล้วล้าง น้ำจะทำให้วิตามินซีในผักสูญเสียไป เพราะวิตามินซีสลายตัวได้ง่ายในน้ำ ดังนั้นจะต้องล้างผักก่อนแล้วจึงหั่น และเมื่อหั่นเสร็จแล้ว ควรปรุงทันที

2. หลังปรุงแล้วควรรับประทานทันที เพราะการทำทิ้งไว้นาน ๆ หลังปรุง จะทำให้สิ่งมีคุณคาทางอาหารสูญเสียไปได

3. วิธีการหุงต้มผักทุกชนิดล้วนมีผลต่อการสูญเสียวิตามินซี เนื่องจากวิตามินซีละลายน้ำได้ ดังนั้นการรับประทานผักต้ม จะต้องรับประทานน้ำแกงด้วย การต้มควรจะต้มในน้ำน้อย ๆ และใช้เวลาสั้น ๆ

4. การปรุงอาหารจำพวกผัก ถ้าเติมน้ำส้มสายชูลงไปเล็กน้อย จะช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร และรักษาวิตามินซีไว้ด้วย

5. เครื่องครัวที่ใช้ผัดหรือต้มผัก ควรเป็นพวกเหล็ก เพราะจะทำให้วิตามินสูญเสียน้อยกว่าพวกทองแดง