

กินผักหลากสีเป็นประจำ..... ชับถ่ายดี ต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552


คงไม่มีใครปฏิเสธความจริงว่า “ผัก” นั้นมีประโยชน์กับร่างกายของคนเรามากมาย เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารหลากชนิด อย่างไรก็ตาม แม่ทุกคนจะรู้ว่าผักดีและมีประโยชน์ แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ชอบกินผัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กๆ ซึ่งนั่นเป็นเรื่องที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรจะต้องเร่งเปลี่ยนทัศนคติให้ได้

พ.ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา อธิบดีกรมอนามัย ให้คำแนะนำว่า การกินผักหลากสีส่งผลดีต่อสุขภาพ เพราะผักเป็นแหล่งรวมของสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุที่สำคัญ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้งผักยังมีกากใยช่วยให้ขับถ่ายได้ดี และช่วยนำคอเลสเตอรอล สารพิษที่อาจเป็นสารก่อมะเร็งออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษภายในร่างกาย




“ควรกินประมาณ 2 ทัพพีต่อมื้อ ซึ่งจะมีผลต่อการขับถ่าย เพราะมีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ ทำให้อุจจาระอ่อน ขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก ไม่เป็นโรคริดสีดวงทวาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่”

พ.ณรงค์ศักดิ์ ให้คำแนะนำต่อว่า ผักหลากสีที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายนั้นประกอบด้วย

 **ผักสีเขียว** ที่มี สารกลุ่มลูทีนและอินโดล ผักในกลุ่มนี้จะให้ทั้งวิตามินซี ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และผนังเซลล์แข็งแรง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน สำหรับผักใบเขียวเข้ม ยังมีธาตุเหล็กและแคลเซียมที่ช่วยสร้างกระดูกและฟัน เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักหวาน คะน้า กวางตุ้ง บรอกโคลี ชะพลู ใบบัวบก ผักโขม ถั่วพู

 **กลุ่มผักสีแดง** มีสารกลุ่มไลโคปีน แอนโทไซยานิน ช่วยบำรุงหัวใจ เสริมสร้างความจำ รักษาระบบทางเดินปัสสาวะและลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเขือเทศ พริกหวานสีแดง หอมแดง

 **กลุ่มผักสีเหลือง/ส้ม** มีสารจำพวกแคโรทีนอยด์และไบโอฟลาโวนอยด์ ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงสายตา เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรค และลดอัตราเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิด เช่น แครอท ฟักทอง

 **กลุ่มผักสีน้ำตาล/ม่วง** มีสารกลุ่มแอนโทไซยานิน และฟิโตนิก ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นอัมพาต เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง และกลุ่มสุดท้าย กลุ่มผักสีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อน มีสารกลุ่มอะลิซินและธาตุซิลิเนียม ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็งบางชนิด ผักกลุ่มนี้ ได้แก่ กะหล่ำดอก หัวหอมใหญ่

 “การกินผักให้ปลอดภัยต้องล้างน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง จึงนำมากินได้ โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน ผักที่ปลูกเอง หรือผักที่ขึ้นเอง เป็นผักที่ปลอดสารเคมี จึงควรล้างด้วยน้ำสะอาดเพียง 1-2 ครั้งเพื่อเป็นการชำระฝุ่น ส่วนผักบางอย่าง เช่น คะน้า กะหล่ำ ถั่วฝักยาว ควรเลือกรับประทานหรือล้างหรือสังเกตดูว่ามีคราบขาวจับที่กาบใบหรือผักหรือไม่ หากมีควรล้างหลายครั้ง หรือล้างด้วยน้ำปูนใสนาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ก่อนนำไปปรุงอาหาร” อธิบดีกรมอนามัย แนะนำทิ้งท้าย

ที่มา .. ผู้จัดการออนไลน์

ทั้งนี้ ขณะนี้ผู้คนมักจะมองข้ามการกินผัก โดยส่วนใหญ่นิยมกินแต่เนื้อ ขนมหวานแทน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเด็กและสูงอายุต้องได้รับสารกลุ่มนี้มากเป็นพิเศษ เนื่องจากมีวิตามินซีมาก ซึ่งวิตามินซีจะทำหน้าที่สำคัญในการทำให้เซลล์ผิวหนัง กระดูกอ่อน เอ็น กล้ามเนื้อ ผนังหลอดเลือด โครงสร้างภายในกระดูก ช่วยให้ฟันแข็งแรง และการที่จะได้รับใยอาหารให้เพียงพอ