

น้ำผักทอง.....อีกหนึ่งทางเลือกเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

ปัจจุบันกระแสนิยมน้ำสมุนไพรมีขึ้นเป็นน้ำดื่มที่ได้จากการใช้ส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืช เช่น ผลไม้ หรือ วัตถุดิบต่าง ๆ นำมาแปรรูปให้เหมาะสมตามฤดูกาล การเตรียมน้ำสมุนไพรวาดดื่มเองนั้น ราคาจะย่อมเยา สะอาด ปราศจากสารพิษรสชาติจะถูกปากของแต่ละบุคคล

นอกจากนี้คุณค่าและประโยชน์ของน้ำสมุนไพรมีอยู่มากมายหลายประการ โดยเฉพาะน้ำสมุนไพรรักคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายโดยตรง มีผลต่อระบบการย่อยอาหาร เจริญอาหาร ให้พลังงาน ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ร่างกายกระชุ่มกระชวย

และอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และยังช่วยบำรุงเส้นผม ช่วยควบคุมไขมันส่วนที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากสารอาหารในน้ำสมุนไพรมีประโยชน์ต่อระบบการทำงานของร่างกายทำให้สารอาหารชนิดอื่นได้ประโยชน์อย่างเต็มที่

วันนี้ก็เลยเอาน้ำผักทองมาฝากเพื่อน ๆ ที่นี่กันจ๊ะ เพราะว่าน้ำผักทองนั้นมีประโยชน์ไม่แพ้กับน้ำสมุนไพรรชนิดอื่น ๆ เลย

ผักทองเป็นพืชตระกูลมะระ จัดเป็นไม้เถาขนาดใหญ่ เลื้อยตามดิน ยาว 5-12 เมตร เถา ก้านใบ แผ่นใบ ก้านดอก กุหลิบเลียง และผลอ่อนมีขนยาว ใบเป็นใบเลียงเดี่ยว เว้าเป็นหยัก ดอกเดี่ยว ดอกตัวผู้กับตัวเมีย แยกกันแต่อยู่ในเถาเดียวกัน ผิวผลเมื่อยังอ่อนออกสีเขียว เมื่อแก่จะเป็นสีเขียวสลับเหลือง ผิวขรุขระ เปลือกแข็ง เนื้อในสีเหลือง สีเส้นใยสีเหลืองนิ่ม มีเมล็ดสีขาวแบน ๆ ติดอยู่จำนวนมาก

เมล็ดผักทองมีสารชื่อ คิวเคอร์บิติน (cucurbitine) มีฤทธิ์ฆ่าพยาธิตัวติดได้ และมีวิตามินซีในปริมาณสูง นอกจากนี้ยังมีเบตาแคโรทีนในปริมาณที่สูงมากเช่นกัน

คุณค่าทางโภชนาการ ในเนื้อผักทอง มีวิตามินเอสูงมาก มีฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี แปะงู สารสีเหลืองและโปรตีน ส่วนในใบอ่อน มีวิตามินเอสูงเท่ากับเนื้อผักทอง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าในเนื้อตรงส่วนดอก มีวิตามินเอ ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส มีวิตามินซีเล็กน้อย และเมล็ดยังมีน้ำมัน แป้ง ฟอสฟอรัส โปรตีนและวิตามินอีกด้วย

สรรพคุณ เมล็ด สามารถขับพยาธิตัวติด ขับปัสสาวะ และบำรุงร่างกาย ส่วนของราก สามารถช่วยบำรุงร่างกาย แก้ไอ ถอนพิษของพิษ ส่วนน้ำมันจากเมล็ด บำรุงระบบประสาท และเยื่อกลางผล สามารถเอามาพอกแกฟกษ้ำ แกปวดอักเสบได้ด้วย

เห็นไหมคะนอกจากจะสามารถนำมารับประทานได้แล้ว ส่วนอื่น ๆ ของผักทองก็ยังนำมาใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย เพื่อน ๆ ที่นี่คนไหนที่ต้องใช้สายตามาก ๆ ลองหาน้ำผักทองมารับประทานดูนะคะ

Liebestraum - Franz Liszt