

ผัก...รักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

ผักรักษาโรค

ปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างหนึ่ง คือ อาหารในแต่ละวันร่างกายต้องการอาหารครบ 5 หมู่ อาหารแต่ละชนิดให้คุณค่าแตกต่างกันไป อาหารพวก "ผัก" ไม่เพียงแต่รับประทานแล้วอร่อยและอิมทองเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางยาแอบแฝงอยู่อีกด้วย

✘ ในผักมีอะไร

ผักเป็นอาหารที่มีคุณค่ามากชนิดหนึ่ง เพราะมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เช่น เกลือแร่ วิตามิน อยู่เป็นจำนวนมาก สารบางอย่างจะมีเฉพาะในผักเท่านั้น สิ่งสำคัญที่พบมากในผักทุกชนิดคือ "ใยพืช" (Fiber) ซึ่งเป็นส่วนที่ย่อยไม่ได้และไม่ให้พลังงาน นอกจากมีมากในผักแล้วยังพบได้ในถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลิสงเตา ขาวขอมมือ 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 แก่ท้องผูก ผมหงอกก่อนวัย ลดโคเลสเตอรอลในเลือด และเสริมภูมิคุ้มกันโรค ถาได้รับประทานเป็นประจำ ขอระวังผู้มีท้องร่วงเรื้อรัง ไม่ควรรับประทาน

✘ ถั่ว

ได้แก่ ถั่วลันเตา ถั่วแขก มีสารอาหารที่สำคัญคือ โปรตีน ไขมัน และเกลือแร่หลายชนิด มีคุณค่าอาหารครบถ้วน มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ลดอาการบวมหน้าได้

✘ ไข่เหล็ก

ไข่ใบรับประทาน ใบไข่เหล็กมีวิตามินเอ วิตามินซี เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 และไนอาซิน

สรรพคุณทางยาของไข่เหล็กมีสารชนิดหนึ่งออกฤทธิ์ต่อประสาททำให้อ่อนหลับดี แก่ท้องผูกได้ดี และบำรุงร่างกาย

✘ ตำลึง

เป็นไม้เถา ไข่รับประทาน เป็นพืชมีคุณค่าสูงทั้งวิตามินเอ แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก ยังมีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส เหล็ก เหมาะเป็นอาหารบำรุง นอกจากนี้ตำลึงยังมีคุณสมบัติแก้แพ้ได้ดี โดยนำใบมาพอกบริเวณโดนสัตว์กัดต่อย

✘ มะระ

เป็นผักจำพวกแตง มีรสขม เป็นยาขับร้อน ถอนพิษไข้ แก่กระหาย มีการทดลองกินมะระลดน้ำตาลในเลือดได้ (ส่วนเมล็ดมะระจีนแก้จืดตากแห้งแกะเปลือกนออกอก นำมาบดไหลละเอียด ละลายน้ำร้อนกินวันละครั้งก่อนนอน จะแก้อาการนอนเพลีย เบื่ออาหาร และกระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้)

✘ ผักกาด

ผักกาดมี 3 ชนิด ผักกาดขาว ผักกาดเขียว และผักกาดหอม ต่างมีสารอาหารเกลือแร่วิตามินครบบริบูรณ์ และมีเส้นใยอยู่มาก การรับประทานเป็นประจำจะป้องกันอาการท้องผูก ลดการเป็นมะเร็งลำไส้ ส่วนผักกาดหอมสามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือด และวิตามินซีที่มีอยู่ในผักจะสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

✘ มะเขือยาว

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

✘ ปวยเล้ง

เป็นผักที่มีสีเขียวเข้มมีเส้นใย เกลือแร่ วิตามินซีจำนวนมาก และยังพบว่ามีกรดออกซาลิกอยู่มากเช่นกัน ซึ่งกรดนี้ถ้ารวมตัวกับแคลเซียมจะทำให้เกิดนิ่วได้ ก่อนบริโภค ควรลวกผักปวยเล้งให้สุกก่อนแล้วเทน้ำทิ้งไป จึงนำผักมาปรุงอาหารได้ ทำเช่นนี้กำจัดกรดออกซาลิกออกไป ปวยเล้งรับประทานเป็นประจำ จะยับยั้งการดำเนินของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานอีกด้วย

✘ แคน

รับประทานดอกมีชนิดสีแดงและสีขาว มีสรรพคุณลดไข้ ส่วนใบแครับประทานเป็นยาระบายได้

✘ หัวปลี

เป็นส่วนดอกของต้นกล้วย ใบหัวปลีมีธาตุเหล็ก จึงบำรุงเลือด แก้อาการโลหิตจาง และยังคงลดน้ำตาลในเลือด และแก้อาการเกี่ยวกับลำไส้ การนำมาปรุงอาหารได้แก่ ยำหัวปลี หรือรับประทานสดก็ได้

✘ เกร็ดเล็กน้อยในการปรุงอาหารผักให้ได้คุณค่า

1. การหั่นผักแล้วล้าง น้ำจะทำให้วิตามินซีในผักสูญเสียไป เพราะวิตามินซีละลายน้ำได้ง่ายในน้ำ ดังนั้นจะต้องล้างผักก่อนแล้วจึงหั่น และเมื่อหั่นเสร็จแล้ว ควรปรุงทันที

2. หลังปรุงแล้วควรรับประทานทันที เพราะการทำทิ้งไว้นาน ๆ หลังปรุง จะทำให้สิ่งมีคุณค่าทางอาหารสูญเสียไปได้

3. วิธีการหุงต้มผักทุกชนิดล้วนมีผลต่อการสูญเสียวิตามินซี เนื่องจากวิตามินซีละลายน้ำได้ ดังนั้นการรับประทานผักต้ม จะต้องรับประทานน้ำแกงด้วย การต้มควรจะทำในน้ำน้อย ๆ และใช้เวลาสั้น ๆ

4. การปรุงอาหารจำพวกผัก ถ้าเติมน้ำส้มสายชูลงไปเล็กน้อย จะช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร และรักษาวิตามินซีไว้ด้วย

5. เครื่องครัวที่ใช้ผัดหรือต้มผัก ควรเป็นพวกเหล็ก เพราะจะทำให้วิตามินซีสูญเสียน้อยกว่าพวกทองแดง