

ใบแปะก๊วย... ช่วยแก้ความจำเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

ถ้าพูดถึงอาหารจีนเบาๆ สำหรับรองท้อง กินเล่นหรือเป็นของหวานตบท้าย หลังมื้อหนัก นอกเหนือจาก ต้มยำ สะเก็ก เกาลัด ฯลฯ หลายคนอาจนึกไปถึงเมล็ดแปะก๊วย ในน้ำเชื่อม อันเป็นของหวานเสีครส ที่แม้ราคาจะค่อนข้างแพง แต่ก็ยังเป็นที่ยิยม เพราะเชื่อกันว่าเป็นยาอายุวัฒนะมานานกว่าพันปี



ยิ่งน่าที่เข้าไปอีกเมื่อเมื่อศึกษาสิกลงไปแล้วกลับพบว่า สารในใบแปะก๊วยก็มีคุณค่าในการรักษาโรคบางอย่างด้วย โดยได้ถูกนำมาใช้ในการควบคุมการไหลเวียนของโลหิต และหลอดเลือด ช่วยในระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ และช่วยส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงสมอง มือ และเท้า นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการรักษาโรคหอบหืด หลอดลมอักเสบหรือตีบ โรคต้อหิน อาการปวดท้องก่อนมีประจำเดือน และภาวะหมดประจำเดือน

ไม่เพียงแค่นั้น

ใบแปะก๊วยสกัดยังมีสารประกอบที่มีหน้าที่เสมือนตัวจับอนุมูลอิสระหรือเป็นแอนตี้ออกซิเดนท์ (Antioxidant) ซึ่งทำหน้าที่ป้องกันการทำลายจากอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาโรคและลดภาวะต่างๆ ที่เรามักจะพบในในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น โรคความจำเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ โรควิตกกังวล โรคหลงลืมในผู้สูงอายุ หนาม็ดวงเวียนและหูอื้อ สับสน มึนงง เหนื่อยล้า ปวดหัว เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์แปะก๊วยยังหาซื้อได้ง่าย

เพราะมีขายตามท้องตลาดในรูปแบบที่หลากหลายไม่ว่าจะขายใบอบตากแห้ง หรือขายเป็นสารสกัดจากใบในรูปแบบไฟโตโซม (Phytosome)

หรือชาแปะก๊วยที่ชงจากใบอบหรือตากแห้งโดยมีสรรพคุณลดความเครียดและเพิ่มความแข็งแรงได้ด้วย ดังนั้นในตรุษจีนปีนี้ นอกจากจะเอร็ดอร่อยกับเมล็ดแปะก๊วยในน้ำเชื่อมแล้ว สำหรับคนที่ไม่อยากเครียดและไม่อยากซีหลงซีลืม ก็ลองจิบชาแปะก๊วยเป็นประจำดูก็แล้วกัน



ใบแปะก๊วยสกัด

ชาใบแปะก๊วย

ที่มา The-Arokaya.com