

## พืชผัก

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2552

### ✘ กระเจี๊ยบมอญ

กระเจี๊ยบมอญเป็นพืชผักที่มีลักษณะปลายผักแหลม รูปทรงเป็น 5 เหลี่ยม สรรพคุณของกระเจี๊ยบ เช่น สารสกัดจากกระเจี๊ยบช่วยใน การขับพยาธิตัวจิ๋ว รักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ ช่วยบำรุงสมอง นอกจากนี้กระเจี๊ยบยังประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 เหล็ก แคลเซียม โปแทสเซียม ฟอสฟอรัสและเมือก โดยเฉพาะเมือกจะมีคุณสมบัติเด่น คือ รักษาโรคกระเพาะ บรรเทาอาการระคาย เคืองของเนื้อเยื่อที่อักเสบ กระเจี๊ยบมอญจึงเป็นผักที่ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องในคนที่เป็นเยื่อกระเพาะ หรือลำไส้อักเสบ และยังเป็น ยาระบายด้วย

### กระชาย✘

กระชายเป็นพืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเป็นส่วนหนึ่งของอาหารไทยหลายชนิด กระชายมีน้ำมันหอมระเหย และ สารสำคัญหลาย ชนิดที่มีสรรพคุณในการช่วยขับลม

### กระเทียม✘

กระเทียมจัดเป็นยอดสมุนไพรชนิดหนึ่ง คุณสมบัติของกระเทียมที่รู้จักกันทั่วโลก ก็คือ สามารถป้องกันโรคมะเร็ง รักษาโรคหัวใจ โรคติดเชื้อต่างๆ เช่น วัณโรคและไทฟอยด์ โรคปอด ลำไส้อักเสบ โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหืด โรคพยาธิในลำไส้ ไชซ้ออักเสบ และโรค เกาต์ กระเทียมมีคุณสมบัติเป็นยาแก้อักเสบและทำลายแบคทีเรีย โดยไม่มีผลข้างเคียงต่อผู้ป่วย นอกจากนี้ยังช่วยลดโคเลสเตอรอล และ ลดความดันโลหิตสูง

### กะเพรา

กะเพรามีกลิ่นรสร้อนแรงซึ่งใช้สยบกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ในอาหารต่างๆได้ดี กะเพรามีคุณสมบัติหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสรรพคุณทางยาหรือในการนำมาปรุงอาหาร โดยเฉพาะฤทธิ์ทางยา กะเพราช่วยคลายความอึดอัดไม่สบายท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ หรือจุกเสียด โดย ให้ไซกะเพราชงในน้ำร้อนแล้วดื่ม อาการจะดีขึ้น นอกจากนี้กะเพรายังช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ในสตรีหลังคลอดด้วย สารอาหารที่มีอยู่ในกะเพรา เช่น เบตาแคโรทีน ซึ่งช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด ใบกะเพรายังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงมาก ซึ่งจะช่วย บำรุงกระดูกให้แข็งแรง ดังนั้นการปรุงอาหารที่มีส่วนประกอบของใบกะเพราอยู่ด้วยก็จะช่วยให้ได้สารอาหารค่อนข้างครบครัน

ที่มา : <http://www.thaigoodview.com/library/studentshow/st2545/5-4/no04/veg1.html>