



กินดอกไม้ป้องกันโรคร้าย..... ช่อนกลิ้งต้านมะเร็งสูง

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

กินดอกไม้ป้องกันโรคได้.... ดอกช่อนกลิ้งมีสารต้านมะเร็งสูง

ทั้งกุหลาบ ดาวเรือง ช่อนกลิ้งให้สารต้านมะเร็งสูง มีกลิ่นหอม บำรุงหัวใจ นายสง่า ดามาพงศ์ ผู้จัดการสำนักบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า สสส.เป็นผู้ประสานงานโครงการอาหารและโภชนาการ สนับสนุนการปลูกพืชปลอดสารเคมี ทั้งผักและดอกไม้

นายสง่ากล่าวถึงการนำดอกไม้มาประกอบอาหารว่า ดอกไม้มีความแตกต่างจากผักหรือใบไม้คือ มีสีหลากหลายทั้งม่วง ส้ม แดง เหลือง ขาว เป็นการเพิ่มสารในกลุ่มไฟโตเคมีคอล เช่น สารเบตาแคโรทีน ซึ่งดอกไม้ที่รับประทานกันอยู่แล้ว เช่น ดอกแคแกงส้ม ดอกขจร ไซไซในไข่เจียว ดอกโสนผัดไข่ แต่โครงการดอกไม้กินได้นำดอกไม้หลาก หลายชนิดมารับประทาน เช่น ดอกช่อนกลิ้ง ดอกกุหลาบ ชบา ดาวเรือง เข็ม กลวยไม้ ทำได้หลากหลายเมนูตั้งแต่ กลวยไมทอดกรอบ ต้มจืด ยำ

  "พืชผักสีม่วงแดงช่วยป้องกันมะเร็ง ส่วนเส้นใยช่วยระบบขับถ่ายดี ไม่ท้องผูก ดอกลิลาวดี หรือจำป๋านำมาชุบแป้งทอดสรรพคุณขับลม ขับปัสสาวะ อ่อนเพลีย ดาวเรือง บำรุงสายตา แก่ตาเจ็บ ไ้ คางทูม ทาแผล หลอดลมอักเสบ น้ำมันหอมระเหยบำรุงหัวใจ แก้วเวียง สวนชบา ดาหลา สรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ กุหลาบ ดอกบัว มีน้ำมันหอมระเหยบำรุงหัวใจ ช่วยเจริญอาหาร ดอกลิลลี่คลายเครียด" นายสง่ากล่าว

ดร.ธนะชัย พันธุ์เกษมสุข หัวหน้าโครงการเกษตรปลอดภัยจากสารพิษที่ดอยแม่วาง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ กล่าวว่า หลักในการเลือกดอกไม้กินได้ ให้เลือกตามภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ถาสัตวกินได้ คนก็กินได้ เพิ่มความมั่นใจด้วยการเลือกดอกไม้ปลอดสารพิษ ไม่ฉีดพ่นสารเคมี ซึ่งโครงการฯ ได้จัดแปลงสาธิตไว้ที่ดอยแม่วาง เป็นแหล่งดูงานของเกษตรกร ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงาน สสส.ตั้งเป้าหมายให้เป็น แหล่งท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ รับประทานดอกไม้ นานาชนิด.



ที่มา ...สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ