

ดอกไม้ 5 ชนิด พิษิตรโรค

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 27 ธ.ค. 2553

อากาศเย็นช่วงฤดูหนาวปลายปี เป็นฤดูกาลของดอกไม้งามบานสะพรั่ง นอกจากจะชมกันเพลินตาแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่า ดอกไม้หลายอย่างทานง่าย ให้ประโยชน์กับร่างกายด้วย

ดอกขจร

ดอกไม้หาง่ายในท้องตลาดราคาย่อมเยา ทั้งยังปลอดสารพิษ รสชาติอร่อย ส่วนใหญ่จะนำมาปรุงเป็นขนมดอกขจร หรือตอนนี้ดอกสีเขียวย่อมนำมาผัดน้ำมันหอย ปรุงในจานยำ จิ้มน้ำพริกชุปแป้งทอด

ประโยชน์ : มีแคลเซียมสูงบำรุงกระดูกและฟัน วิตามินเอบำรุงสายตา สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเร่งกระบวนการซ่อมแซมบาดแผล

ดอกแค

คนโบราณบอกว่าดอกแคแก้ไข้หัวลม เหมาะจะกินช่วงปลายฝนต้นหนาว อากาศเปลี่ยนแปลง และดอกแคยังมีใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ จึงช่วยในระบบขับถ่ายได้ดี เหมาะจะนำมาใส่ในแกงส้ม จานยำ หรือผัดใส่หมูสับ กุ้งสับ หรือจะลวกจิ้มน้ำพริก

ประโยชน์ : ช่วยแก้ปัญหาท้องผูก และป้องกันโรคมะเร็งลำไส้

ดอกโสน

ขนมดอกโสนที่คนรุ่นคุณพ่อคุณแม่รู้จักกันดี มีรสหวานชวนรับประทาน สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น นำมาชุบแป้งทอดกรอบ รับประทานกับขนมจิ้นน้ำพริก ผัดน้ำมันหอยนำไปลวกจิ้มน้ำพริก แกงดอกโสน ยำดอกโสน

ประโยชน์ : เป็นยาแก้ปวดมวนท้อง

ดอกอัญชันสีม่วง

เมื่อก่อนคนนิยมใช้นำมาปรุงแต่งสีสันทานอาหารให้ดูน่ารับประทาน เช่น ขนมขอม่วง ขนมชั้น

เล็บมือนาง โดยคั้นเอาน้ำมาผสมกับอาหารก่อนจะปรุง หรือหยอดสีม่วง ตอนหุงข้าวจะได้ข้าวสีสวย แต่ตอนนี้เริ่มเป็นที่นิยม โดยนำดอกไปตากแห้ง หรือใช้ดอกสดต้มน้ำและเติมน้ำตาล มะนาว ต้มแก้กระหายคลายร้อน

ประโยชน์ : สารแอนโทไซยานิน มีอยู่มากในดอกอัญชัน จึงช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น

หัวปลี

เป็นดอกของต้นกล้วย กินได้ทั้งแบบดิบและสุก รสชาติจะฝาด นำกลีบมาชุบแป้งทอดกินได้ หรือจะใส่ใส่ในแกงเลียง ตมยำไก่ กินแกงร่วมกับขนมจีนน้ำพริก ทำทอดมัน และอีกสารพัดเมนูของอร่อย ซึ่งหาทานได้ง่ายมาก มีมากมายตามสวนไร่นา

ประโยชน์ : บรรเทาอาการโรคกระเพาะอาหาร ใบหัวปลีมีธาตุเหล็ก บำรุงเลือด ป้องกันโลหิตจาง และลดน้ำตาลในเลือด

ขอบคุณข้อมูลจาก :: www.247freemag.com