

## ผลศึกษา45ผักพื้นบ้าน ต้านมะเร็ง-กินแล้วไม่อ้วน

● นำเสนอเมื่อ 10 ม.ค. 2555

จากการรวบรวมเก็บตัวอย่างผักพื้นบ้านของกรมอนามัย รวม 45 ชนิด จาก 4 ภาค ประกอบด้วยภาคกลาง 12 ชนิด ภาคเหนือ 6 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 5 ชนิด และภาคใต้ 22 ชนิด เพื่อนำมาวิเคราะห์สารอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย 9 ชนิด คือ 1.พลังงาน 2.โปรตีน 3.ไขมัน 4.คาร์โบไฮเดรต 5.เบตาแคโรทีน 6.วิตามินซี 7.ใยอาหาร 8.ธาตุเหล็ก และ 9.แคลเซียม

ผลการศึกษา ซึ่งนำผักทุกชนิดมาวิเคราะห์ในจำนวนเท่าๆ กัน 100 กรัม พบว่า ผักพื้นบ้านของไทยทุกชนิดให้พลังงานโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต น้อยมาก หมายถึงอาหารเหล่านี้กินแล้วไม่อ้วน

เมื่อจัด 10 ลำดับ ผักที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่

- 1.หนาน้อย
- 2.ผักแพว
- 3.ยอดสะเดา
- 4.กะเพราขาว
- 5.ใบขี้เหล็ก
- 6.ใบเหลียง
- 7.ยอดมะยม
- 8.ผักแส้ว
- 9.ดอกผักฮ้วน และ
- 10.ผักแมะ

โดยแคลเซียมมีประโยชน์ต่อระบบกระดูก การทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือด การแข็งตัวของเลือด และการหลั่งฮอร์โมนบางชนิด

ผักที่มีธาตุเหล็กสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่

## 1.ใบกะเพราแดง

2.ผักเม็ก

3.ใบขี้เหล็ก

4.ใบสะเดา และ

5.ผักแพว

ซึ่งธาตุเหล็กมีองค์ประกอบที่สำคัญในการ สร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง เพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆในร่างกาย และมีบทบาทในด้านการเรียนรู้ สมรรถภาพในการทำงาน สร้างภูมิคุ้มกันโรค และเกี่ยวข้องกับภาวะเจริญพันธุ์ ธาตุเหล็กจะถูกดูดซึมได้ดีต้องรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีควบคู่ด้วย

ผักที่มีใยอาหารมากที่สุด 10 อันดับ ได้แก่

1.ยอดมันปู

2.ยอดหมุย

3.ยอดสะเดา

4.เนียงรอก

5.ดอกขี้เหล็ก

6.ผักแพว

7.ยอดมะยม

8.ใบเหลียง

9.หมากหมก และ

10.ผักเฒ่า

ซึ่งใยอาหารในผักจะทำให้ร่างกายขับถ่ายอุจจาระได้เร็วขึ้น ท้องไม่ผูก ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และทำให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดช้าลง ส่งผลให้ลดระดับการใช้อินซูลิน ลดระดับคอเลสเตอรอล

ผักที่มีเบต้าแคโรทีน สูง 10 อันดับ ได้แก่

1.ยอดลำปะสี้

2.ผักแมะ

3.ยอดกะทกรก

4.ใบกะเพราแดง

5. ยี่หว่า
6. หมาน้อย
7. ผักเจียงดา
8. ยอดมันปู
9. ยอดหมุย และ
10. ผักหวาน

### ส่วนผักที่มีวิตามินซีสูง 10 อันดับ ได้แก่

1. ดอก ชีเหล็ก
2. ดอกผักฮ้วน
3. ยอดผักฮ้วน
4. ผักมะรุม
5. ยอดสะเดา
6. ผักเจียงดา
7. ดอกสะเดา
8. ผักแพว
9. ผักหวาน และ
10. ยอดกะทกรก

โดยทั้งเบต้าแคโรทีนและวิตามินซี เป็นสารอาหารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ลดการอักเสบ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายแก่ชราช้าลงด้วย

ขอบคุณที่มาจาก [ข่าวสดออนไลน์](#)