

"ผักกูด" ผักที่อุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็ก

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2557

ผักกูด - เรื่องน่ารู้

บริเวณที่มีมลพิษทางอากาศ ดินไม่ดี มีสารเคมีเจือปนอยู่ ผักกูดจะไม่ขึ้น
ในต้นผักกูดมีสารเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็ก

ผักกูดเป็นพืชตระกูลเฟิร์นกินได้ มีเหง้า ใบเป็นแผงรูปขนนก
ยอดอ่อนและปลายยอดม้วนงอแบบกนหอย ชอบขึ้นบริเวณพื้นที่โล่งแจ้งมีน้ำขึ้นและ
เป็นพืชดัชนีชี้วัดความสมบูรณ์ของสภาพแวดล้อม บริเวณที่มีมลพิษทางอากาศ ดินไม่ดี มีสารเคมีเจือปนอยู่
ผักกูดจะไม่ขึ้น

ในต้นผักกูดมีสารเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็ก
คนไทยเมื่อครั้งอดีตนิยมใช้ใบผักกูดตำน้ำดื่มเพื่อช่วยแก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต
แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟันและขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิตสูง คอเลสเทอรอลในเม็ดเลือด
ยอดอ่อนนิยมนำมาแกง ลวกจิ้ม ยำ ผัก แต่ไม่นิยมกินสด ๆ เนื่องจากมียางเมือก.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)