

## สารพัดคุณประโยชน์จาก"ผักบุ้ง" เสริมสุขภาพ-กันโรคร้ายทานยิ่งดี

นำเสนอเมื่อ : 18 ส.ค. 2559

ผักบุ้ง เป็นผักอีกหนึ่งชนิดที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์หลากหลายด้าน โดยสามารถช่วยบำรุงร่างกาย เสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ได้อย่างดีเยี่ยม แถมยังเป็นผักที่หารับประทานได้ง่าย ราคาถูก และมีความอร่อยทานง่ายอีกด้วย

วันนี้เรามี 9 ประโยชน์จากการทานผักบุ้ง มานำเสนอ เรียกได้ว่า ได้สุขภาพดีมีประโยชน์แน่นอน

### 1. บำรุงสายตา

ประโยชน์ที่โดดเด่นของผักบุ้งคือ ช่วยบำรุงสายตา โดยในผักชนิดนี้อุดมไปด้วยแคโรทีนอยด์ วิตามินเอ และลูทีน ซึ่งเป็นวิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อสายตา อีกทั้งยังช่วยสร้างเสริมระดับกลูตาไธโอน (glutathione) ป้องกันการเกิดโรคต้อกระจกได้อีกด้วย

### 2. แก้อาการท้องผูก

ผักบุ้งเป็นผักอีกหนึ่งชนิดที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งสามารถช่วยแก้อาการท้องผูกได้ โดยไฟเบอร์จะเข้าไปช่วยทำให้ระบบการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ผักบุ้งยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ อีกด้วย ดังนั้น ใครที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายไหล่องทานผักบุ้งจะช่วยลดปัญหานี้ได้

### 3. บำรุงเลือด

ผักบุ้งเป็นผักที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญต่อระบบโลหิต สามารถช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้ เรียกได้ว่า ยิ่งทานยิ่งมีประโยชน์

### 4. บำรุงตับ

ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่น่าทึ่งของผักบุ้งก็คือ สามารถช่วยบำรุงตับได้ เพราะในผักบุ้งมีสารอาหารมากมายที่ช่วยในการล้างพิษและสารต้านอนุมูลอิสระที่ป้องกันเซลล์ไม่ให้ถูกทำลายได้

### 5. ลดอาการนอนไม่หลับ

ใครที่มีปัญหานอนไม่หลับ การทานผักบุ้งถือว่าช่วยได้มาก เพราะผักบุ้งนั้นอุดมด้วยสารเซเลเนียม และสังกะสีที่มีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายประสาท ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และนอนหลับได้ในที่สุด

### 6. ช่วยลดน้ำหนัก

อย่างทราบกันดีว่า ในบรรดาผักใบเขียวเป็นอาหารลดน้ำหนักที่ได้ผลดีเยี่ยม ผักบุงก็เป็นหนึ่งในนั้นเช่นกัน ด้วยปริมาณไฟเบอร์ที่สูง และปริมาณแคลอรีที่ต่ำ ทำให้ทานเข้าไปแล้วทำให้มีมายอิมมานขึ้น ช่วยลดอาการหิวบ่อยระหว่างวันได้

## 7. ลดคอเลสเตอรอล

ไม่เพียงแค่ช่วยลดน้ำหนักเท่านั้น แต่ผักบุงยังมีส่วนสำคัญในการช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายได้ ซึ่งส่งผลดีต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจอีกด้วย

## 8. ป้องกันโรคหัวใจ

ในผักบุงมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่าง วิตามินเอ วิตามินซี และสารเบต้า-แคโรทีนอยู่ ซึ่งยังช่วยป้องกันไม่ให้คอเลสเตอรอลรวมตัวกับออกซิเจน ไปเกาะอยู่ตามหลอดเลือด ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด จนเกิดหัวใจวาย หรือโรคหลอดเลือดในที่สุด นอกจากนี้ไฟเบอร์ในผักบุงก็ยังช่วยให้โฮโมซิสเตอีน (homocysteine) กรดอะมิโนที่เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจลดลงได้ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ขณะที่แมกนีเซียมในผักบุงเองก็ยังลดความดันโลหิตได้ ถือเป็น การป้องกัน การเกิดโรคหัวใจได้อีกทางหนึ่ง

## 9. ต้านมะเร็ง

ผักบุงเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากถึง 13 ชนิด จึงทำให้เป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง มะเร็งช่องท้อง รวมทั้งมะเร็งผิวหนัง และมะเร็งเต้านม เพราะสารต้านอนุมูลอิสระจะเข้าไปป้องกันไม่ให้เซลล์ในร่างกายถูกทำลายนั่นเอง

ขอบคุณที่มาจาก : [healthkapook](http://healthkapook)