

"หัวปลี" ...อาหารดี...รักษาโรคระเพาะ

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ค. 2552

วันนี้มีเรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับต้นไม้สารพัดประโยชน์มาฝากกันอีกแล้ว คราวนี้เป็นเรื่องของ "หัวปลี"

ซึ่งถือว่าเป็นดอกของต้นกล้วย ซึ่งจะเติบโตไปเป็นผลกล้วยต่อไป

มีคนนิยมนำหัวปลีมาทำเป็นอาหารกันมาก และกินได้ทั้งแบบดิบหรือสุก แบบดิบก็มักจะมาในรูปของผักที่เป็นเครื่องเคียง เช่นในผัดไทยเป็นต้น รสชาติจะฝาดๆ แต่ถ้านำไปปรุงให้สุก ไม่ว่าจะเป็นต้มยำหัวปลี แกงไก่ใส่หัวปลี รสชาติก็จะนุ่ม มีรสหวานนิดๆ อร่อยดี

ในเรื่องประโยชน์ของหัวปลีนั้นก็ยังมีหลายอย่าง เช่นถือเป็นอาหารบำรุงน้ำหนักของผู้หญิงที่กำลังมีบุตร ดั้งนั้นคุณแม่มืออ่อนที่ให้นมลูกก็ควรที่จะกินอาหารที่มีหัวปลีเป็นส่วนประกอบให้มากๆ ระหว่างที่ยังให้นมลูก และนอกจากนั้นก็ยังมีแร่ธาตุอย่างธาตุเหล็กอยู่มากอีกด้วย

และเมื่อเร็วๆ นี้ก็มีผลวิจัยพบว่าหัวปลีนั้นยังช่วยรักษาโรคระเพาะอาหารได้ด้วย

โดยการทดลองนั้นพบว่าการใช้สารสกัดจากหัวปลีสามารถป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้มากถึง 47.88-87.63% โดยเฉพาะในกลุ่มที่เกิดแผลในกระเพาะอาหารจากการดื่มสุราเป็นประจำ

มีประโยชน์มากมายอย่างนี้ ใครไม่เคยลิ้มลองหัวปลี คงต้องรีบหามากินกันแล้วละ...



ที่มา [ผู้จัดการออนไลน์](#)