

## คุณค่า...ชะอม...ผักสวนครัวรั้วกินได้

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

แม้ "ชะอม" จะเป็นผักที่กลิ่นแรงไปสักหน่อย แต่ก็มีความอร่อยถูกปากใครหลายคน โดยเมนูที่นิยมนำเอาชะอมไปประกอบอาหารก็เช่น ชะอมชุบไข่ทอด กินกับน้ำพริกกะปิ หรือจะแกงคั่วหอยขมใส่ชะอมลงไปด้วยก็อร่อยอย่าบอกใคร ซึ่งสวนที่นำมาประกอบอาหารก็คือใบและยอดอ่อนนั่นเอง



ประโยชน์ของชะอมนั้น นอกจากจะให้เส้นใยสูงเหมือนกับผักทั่วไปแล้ว ก็ยังมีคุณค่าทางอาหารคือมีวิตามินเอ วิตามินบี1 บี2 และวิตามินซี ทั้งยังให้แร่ธาตุอย่างธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ที่ช่วยในการเจริญเติบโตอีกด้วย

และในใบอ่อนที่เรามักนำมาประกอบอาหารนั้นก็มีส่วนช่วยลดความร้อนในร่างกาย

รากแก่ทองเพอ ชับลมน้ำใส มีวิตามินเอสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ แต่สำหรับคุณแม่ที่เพิ่งมีลูกอ่อนนั้นไม่ควรกินชะอม เพราะจะทำให้หน้านมแห้ง

ด้วยความที่ปลูกง่าย จึงมีหลายบ้านนิยมปลูกต้นชะอมไว้เป็นแนวรั้ว ดังนั้นจึงถือว่าชะอมเป็นผักสวนครัวรั้วกินได้อีกอย่างหนึ่งที่คนไทยรู้จักกันมานาน

