

## สรรพคุณของพืชผัก

🕒 นำเสนอเมื่อ 13 ต.ค. 2552

สรรพคุณของพืชผักแต่ละชนิดว่ามีคุณประโยชน์ต่อการรักษาได้อย่างไร เราได้คัดลอกบทความนี้จากหนังสือชื่อ **ปยามหัศจรรย์สำหรับคุณ** เพราะเห็นว่ามันน่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อพวกเราทุกคนค่ะ

1. ปวดหัว กินปลามากๆ ทั้งปลาทะเล ปลาน้ำจืด  
น้ำมันจากปลามีสรรพคุณป้องกันการปวดหัว กินพร้อม ๆ กับขิง  
จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวลง

2. แพ้ละออง เป็นแพ้ทั้งฝุ่นและเกสรดอกไม้ ให้กินโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว

3. โรคหัวใจ ต้มชาเขียวเป็นประจำ  
สารในชาเขียวช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปจับตัวตามผนังหลอดเลือด

4. โรคนอนไม่หลับ ตมน้ำผึ้งเป็นประจำ  
สารในน้ำผึ้งมีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาททำให้นอนหลับฝันดี

5. โรคหืดหอบ กินหอม ต้นหอม หรือ หัวหอม  
ก็ได้มีตัวยาทำให้หลอดลมปลอดโปร่ง

6. โรคไขข้ออักเสบ กินปลาเท่านั้น แก่ไขเป็นปกติได้ ได้แก่ ปลาแซลมอน  
ปลาทูน่า (ปลาโอ) ปลาแมคเคอเรล ปลาซาดีนส์ ( ปลากระป๋อง )  
น้ำมันปลาทำให้โรคไขข้ออักเสบบรรเทา

7. ท้องผูก ท้องอืด ให้กินกล้วย หรือ ขิง กล้วยทำให้ไม่ท้องผูก  
และขิงทำให้อาการคลื่นไส้ในตอนเช้าหายไป

8. ติดเชื้อในถุงกระเพาะปัสสาวะ ให้ กินน้ำคั้นจากลูกแคนเบอร์รี่  
(ไม่เมืองหนาว) กรดเชมซนในลูกไม้มาแบคทีเรียได้

9. โรคหูดหงิด ฟุ้งชานโดยเฉพาะเกิดในผู้หญิงสูงอายุด้วย ให้กินข้าวโพดช่วยบรรเทาอาการเครียดวิตกกังวล และความคิดสับสนได้

10. โรคกระดูกพรุน ทั้งกระดูกเปราะและแตกง่าย แก้ไขได้โดยให้กินสับปะรด ซึ่งมีสารแมงกานีสอยู่มาก

ช่วยให้กระดูกแข็งแรงได้

11. ความจำเสื่อม แก้ไขโดย กินหอยนางรม หอยแครงหรือหอยอื่น ๆ ซึ่งในเนื้อหอยมีสารสังกะสีช่วยบำรุงสมองได้ดี

12. เป็นหวัด กินกระเทียม ทำให้จมูกโปร่ง สมองโล่ง กระเทียมช่วยลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย

13. ไอ จาม กินพริกแดง สารที่นำมาทำยาแก้ออนันสกัดมาจากพริกแดง

14. มะเร็งเต้านม กินข้าวสาลี รำข้าว และกะหล่ำปลีจะช่วยป้องกันได้ดี โดยเฉพาะรำข้าวกะหล่ำปลี

ช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนได้ในปริมาณที่เหมาะสม ขอสำคัญอย่ากินไ้มากเพราะใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนในการเร่งการเจริญเติบโต

ช่วยให้อาการปั่นป่วนในท้องเมื่อเชื้อโรคบิดเลนงานทุเลาลง

ที่มีอยู่ในผลไม้ชนิดนี้ทำลายไขมันแล้ว “ คอลเลสเตอรอล “ ได้

ทำให้ระดับความดันเลือดลดลงซึ่งมีอินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสมดุลได้

พืชผักที่กินเป็นประจำวันนั้นนอกจากจะอิมทองแล้วยังมีสรรพคุณ

ช่วยสร้างความสมดุลภายในร่างกาย

ช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บชนิดต่างๆได้ถ้าได้เรียนรู้ที่จะรู้จักเลือกกินให้เหมาะกับตนเอง

โดยเฉพาะพืชสมุนไพรไทยนั้นนับเป็นหนึ่งในความภาคภูมิใจของคนไทยเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในท้องถิ่นอันควร

ปกป้องหวงแหนและอนุรักษ์ไว้ให้เป็นมรดกแก่ลูกหลาน

ไทยขอให้ช่วยกันป้องกันไม่ให้ตกไปอยู่ในมือของ

คนต่างชาติที่จงกนฉวยผลประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติของ

เราไปเป็นของตนทุกวิถีทาง ดังนั้นอนุชนรุ่นหลังจึงควรที่จะได้นำมาศึกษา ค้นคว้า

และคิดค้นตามแนวทางที่บรรพบุรุษของเราท่านได้วางพื้นฐานไว้ให้เพื่อนำมาใช้

ให้เป็นประโยชน์ในด้านโภชนาการของคนไทยต่อไป.

15. มะเร็งปอด กินส้ม และ ผักใบเขียว มีวิตามินเอ  
อยู่มากจะช่วยป้องกันการก่อพิษของสารเบตาแคโรทีน

16. แผลในกระเพาะอาหาร กินกะหล่ำปลี  
ซึ่งมีสารเคมีช่วยทำให้แผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กหายขาดได้

17. โรคท้องร่วง กินแอปเปิ้ลสดทั้งเปลือก  
ช่วยให้อาการปั่นป่วนในท้องเมื่อเชื้อโรคบิดเลนงานทุเลาลง

18. เส้นเลือดตีบ กินผลโอคาโต แก้วโตเพราะไขมันดี “โมโรอันแซตเทอเรต”  
ที่มีอยู่ในผลไม้ชนิดนี้ทำลายไขมันเลว  
“คลอเลสเทอรอล “ ใต้

19. ความดันโลหิตสูง กินผลโอลีฟ และผักขึ้นฉ่ายพืชทั้งสองชนิดนี้มีสารเคมี  
ทำให้ระดับความดันเลือดลดลง

20. น้ำตาลในเลือดไม่สมดุล กินผักบร็อกโคลี่ และถั่วลิสง  
ซึ่งมีอินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสมดุลชได้

พืชผักที่กินเป็นอาหารประจำวันนั้นนอกจากจะอิ่มท้องแล้วยังมีสรรพคุณช่วยสร้างควา  
มสมดุลภายในร่างกายช่วยป้องกันและรักษาโรคร้ายไข้เจ็บชนิดต่างๆ ได้ถ้าได้เรียนรู้ที่จะ  
รู้จักเลือกกินให้เหมาะกับตนเอง

**ขอบคุณข้อมูลจาก FW**