

คุณประโยชน์ต่างๆของผักโดยเฉพาะ

■ นำเสนอเมื่อ 11 ส.ค. 2553

ลำดับ	ชนิด	คุณสมบัติ
1	สะเดา (Neem tree)	มีเบตาแคโรทีนสูง บำรุงสายตา เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้อ่อนหลับ
2	ผักกาดขาว (Chinese white cabbage)	ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้อาเจียน มีไฟเลสูง บำรุงคุณแม่ตั้งครรภ์
3	ต้นหอม (Shallot)	มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง
4	แครอท (Carrot)	เบตาแคโรทีนป้องกันโรคมะเร็ง มีแคลเซียม แพคเตท ลดระดับ คอเลสเตอรอลได้
5	หอมหัวใหญ่ (Onion)	มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยลดอาการของโรคหัวใจ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
6	คะน้า (Chinese kale)	มีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันโรคกระดูกพรุน และมะเร็ง
7	พริก (Chilli)	มีแคปไซซินกระตุ้นการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ
8	กระเจียบเขียว (Okra)	ลดความดันโลหิต บำรุงสมอง ลดอาการกระเพาะหรือลำไส้อักเสบ
9	ผักกระเฉด(Water mimosa)	ดับพิษไข้ กากใยช่วยระบบขับของเสีย เพิ่มการเผาผลาญสารอาหาร
10	ตำลึง (Ivy gourd)	มีวิตามินเอสูง ตีต่อดวงตา เสนอใยจับไนเตรด ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร
11	มะระ (Chinese bitter cucumber)	มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นยาระบายอ่อน ๆ น้ำคั้นลดระดับน้ำตาลในเลือด
12	ผักบุ้ง (Water spinach)	บรรเทาอาการร้อนใน มีวิตามินเอบำรุงสายตา ธาตุเหล็กบำรุงเลือด
13	ขึ้นฉ่าย (Celery)	กลิ่นหอม ช่วยเจริญอาหาร มีวิตามินเอ บี และซี บำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
14	เห็ด (Mushroom)	แคลอรีน้อย ไขมันต่ำ มีวิตามินดีสูง ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม เสริมกระดูกและฟัน
15	บัวบก (Indian pennywort)	มีวิตามินบีสูง ช่วยโรคลายผอนคลาย บำรุงสมองและความจำ บำรุงผิวพรรณ ลดอาการอักเสบ
16	สะระแหน่ (Kitchen mint)	กลิ่นหอมเย็นของใบให้ความสดชื่น ทำให้ความคิดแจ่มใส แก้อาเจียน
17	ชะพลู (Cha-plu)	รสชาติเผ็ดเล็กน้อย แก้อาเจียน ขับเสมหะ มีแคลเซียมสูง
18	ชะอม (Cha-om)	ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ขับลมในลำไส้ มีเส้นใยคอยจับ อนุมูลอิสระ
19	หัวปลี (Banana flower)	รสฝาด แก้อ่อนใน กระหายน้ำ และบำรุงน้ำนม มีกากใย โปรตีน และวิตามินซีสูง
20	กระเทียม (Garlic)	ลดไขมันในเลือด ป้องกันหัวใจขาดเลือด ใบกระเทียมมีไฟเลท เหล็ก วิตามินซีสูง
21	โหระพา (Sweet basil)	น้ำมันหอมระเหยทำให้โล่งจมูก ช่วยระบายลม มีเบตาแคโรทีน แคลเซียม
22	ขิง (Ginger)	บรรเทาอาการหวัดเย็น ลดอาการคัดจมูก รสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ
23	ข่า (Galangal)	น้ำมันหอมระเหย ช่วยระบบย่อยอาหารขับลม มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา
24	กระชาย (Wild ginger)	บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ มีวิตามินเอและแคลเซียม
25	ถั่วงู (Winged bean)	ให้คุณค่าทางอาหารสูง มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และสาร ช่วยย่อยกรดไขมันอิ่มตัว
26	ดอกขจร (Cowslip creeper)	กระตุ้นให้รูรสาอาหาร ให้พลังงานสูง ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
27	ถั้วผักยาว (Long bean)	มีเส้นใย ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีวิตามินซี ช่วยโรคลายดูดซึมธาตุเหล็ก บำรุงเลือด
28	มะเขือเทศ (Tomato)	มีวิตามินเอสูง วิตามินซี รสเปรี้ยว ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย และแก้อาการคอแห้ง
29	กะหล่ำปลี (White cabbage)	มีกลูโคซิโนเลท เมื่อแตกตัวจะเป็นสารต้านมะเร็ง และมีวิตามินซีสูง
30	มะเขือพวง (Plate brush eggplant)	ช่วยให้เจริญอาหารและช่วยลดความดันเลือด มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส
31	ผักชี (Chinese paraley)	ขับลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร มีน้ำมันหอมระเหย แก้อาเจียน มีวิตามินเอและซีสูง
32	กุยช่าย (Flowering chives)	มีกากใยช่วยระบายของเสีย มีธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง
33	ผักกาดหัว (Chinese radish)	แก้อาเจียน ขับเสมหะ เพิ่มภูมิต้านทานโรค มีสารช่วยโรคลายอาหารและลำไส้บีบตัวได้ดี
34	กะเพรา (Holy basil)	แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง มีเบตาแคโรทีนสูง ป้องกันโรคมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือดได้
35	แมงลัก (Hairy basil)	ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ

36	ดอกแค (Sesbania)	กินแก้ไข้ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง เป็นยาระบายอ่อน ๆ มีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา
----	------------------	--

ที่มา FW Mail