

## คุณประโยชน์ต่างๆของผักโดยเฉพะ

นำเสนอเมื่อ : 11 ส.ค. 2553

ลำดับ	ชนิด	คุณสมบัติ
1	สะเดา (Neem tree)	มีเบตาแคโรทีนสูง บำรุงสายตา เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้อ่อนหลับ
2	ผักกาดขาว (Chinese white cabbage)	ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้อิ มีโฟเลตสูง บำรุงคุณแม่ตั้งครรภ์
3	ต้นหอม (Shallot)	มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง
4	แครอท (Carrot)	เบตาแคโรทีนป้องกันโรคมะเร็ง มีแคลเซียม แพคเตท ลดระดับ คอลเลสเตอรอลได้
5	หอมหัวใหญ่ (Onion)	มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยลดอาการของโรคหัวใจ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
6	คะน้า (Chinese kale)	มีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันโรคระดุกพุน 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 ตีตอดวงตา เส้นใยจับในเตรต 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 ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย บำรุงสมองและความจำ บำรุงผิวพรรณ ลดอาการอักเสบ
16	สะระแหน่ (Kitchen mint)	กลิ่นหอมเย็นของใบให้ความสดชื่น ให้ความคิดแจ่มใส แก้อาการปวดหัว
17	ชะพลู (Cha-plu)	รสชาติเผ็ดเล็กน้อย แก้อาการเสียด ขับเสมหะ มีแคลเซียมสูง
18	ชะอม (Cha-om)	ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ขับลมในลำไส้ มีเส้นใยคอยจับ อนุมูลอิสระ
19	หัวปลี (Banana flower)	รสฝาด แกรอนใน กระหายน้ำ และบำรุงน้ำนม มีกากใย โปรตีน และวิตามินซีสูง
20	กระเทียม (Garlic)	ลดไขมันในเลือด ป้องกันหัวใจขาดเลือด ใบกระเทียมมีโฟเลต 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	ถั้วพู (Winged bean)	ให้คุณค่าทางอาหารสูง มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และสาร ช่วยย่อยกรดไขมันอิ่มตัว
26	ดอกขจร (Cowslip creeper)	กระตุ้นให้รูรสาอาหาร ให้พลังงานสูง ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
27	ถั้วฝักยาว (Long bean)	มีเส้นใย ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีวิตามินซี ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก 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 แก้อาการหวัด มีวิตามินเอและซีสูง
32	กุยช่าย (Flowering chives)	มีกากใยช่วยระบบขับของเสีย มีธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง
33	ผักกาดหัว (Chinese radish)	แก้อาการ ขับเสมหะ เพิ่มภูมิต้านทานโรค มีสารช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัวได้ดี
34	กะเพรา (Holy basil)	แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง มีเบตาแคโรทีนสูง ป้องกันโรคมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือดได้
35	แมงลัก (Hairy basil)	ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ

ที่มา FW Mail