

## หัวเผือก-หัวมัน กินเล่น ๆ แต่ได้ประโยชน์จริง

● นำเสนอเมื่อ 2 ก.พ. 2556

### 1. มันฝรั่งบำรุงสมอง (Potato)

ด้วยวิตามินบี 6 ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมองให้ผลิตสารสื่อประสาทอย่างเป็นปกติ เช่น เซโรโทนิน สารสื่อประสาทที่ช่วยกระตุ้นอารมณ์ และกาบา สารสื่อประสาทที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และอะดรีนาลีน สารสื่อประสาทที่ช่วยลดความเครียด ปริมาณบริโภคที่แนะนำต่อวันคือ ½ -1 ถ้วยตวง (ทั้งประเภทบด และต้มกินทั้งหัว) ไม่ควรกินเกินกว่านี้ เพราะมีกรดแอสคอร์บิกอยู่ (หรือวิตามินซี) จะทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารจนรู้สึกท้องอืด ท้องเฟ้อ

### 2. มันแกวป้องกันโรคหัวใจ (Jicama)

ด้วยกรดโฟลิกช่วยคุมปริมาณสารโฮโมซิสทีนในเลือดไม่ให้สูงเกินไป เพราะหากร่างกายมีสารโฮโมซิสทีนอยู่ในปริมาณสูงเกินไป หลอดเลือดจะถูกทำลาย โดยเฉพาะหลอดเลือดขนาดเล็ก เช่น หลอดเลือดหัวใจ ผลคือ หลอดเลือดจะตีบ และอุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจบางส่วนอาจตายเพราะเลือดไม่ไหลเวียน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ปริมาณบริโภคที่แนะนำต่อวัน คือ 1 ถ้วยตวง (120 กรัม)

### 3. เผือกบำรุงกระดูกและฟัน (Taro Root)

เผือกช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เพราะมีแคลเซียมสูง แต่เผือกดิบมีกรดออกซาลิกสูง ซึ่งเป็นกรดที่ตกจับแคลเซียมในอาหาร ก่อนกินจึงต้องผ่านกระบวนการความร่อนก่อนทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการต้ม อบ คั่ว ทอด หรือหนึ่ง เพื่อเจือจางปริมาณกรดออกซาลิก เพราะหากไม่ได้นำไปทำให้สุกก่อน กรดออกซาลิกจะจับตัวกับแคลเซียมไปสะสมที่ไตในรูปของแคลเซียมออกซาเลต มีลักษณะเป็นก้อนนิ่วที่อาจส่งผลให้เกิดโรคไตในไต และโรคเกาท์ (ข้อต่ออักเสบ) ได้ในที่สุด ปริมาณบริโภคที่แนะนำต่อวันคือ ½ -1 ถ้วยตวง

#### 4.แห้วบำรุงมวลกล้ามเนื้อ (Water Chestnut)

จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยรัฐโคโลราโด เผยว่า การบริโภคแร่ธาตุโพแทสเซียมประมาณ 4.7 กรัมต่อวัน จะช่วยบำรุงระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทให้ทำงานเป็นปกติ แห้วจึงเป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ดี เพราะแห้วเพียง ½ ถ้วยตวง ก็อุดมด้วยโพแทสเซียมสูงถึง 360 มิลลิกรัมแล้ว ปริมาณบริโภคที่แนะนำต่อวันคือ ½ -1 ถ้วยตวง

มันฝรั่ง มันเทศ มันแกว เผือก และแห้ว ถือเป็นผักที่อุดมด้วยสตาร์ช (Starch) หรือคาร์โบไฮเดรตที่เกิดขึ้นเองจากการสะสมตามธรรมชาติ นอกจากนี้ยังเป็นผักที่เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุชั้นดีอีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก [นิตยสารสุขภาพสบายใจ](#)