

กินผักตามฤดู 12 เดือน

🕒 นำเสนอเมื่อ 7 ก.พ. 2556

กินผักตามฤดู 12 เดือน (Momypedia)

อย่างที่รู้ ๆ กันอยู่ว่า ผักสีเขียว ๆ จะช่วยให้เราผิวพรรณผ่องใส และระบบการขับถ่ายทำงานดีขึ้น ยิ่งถ้าเราได้รับประทานผักสด ๆ ด้วยแล้ว จะยิ่งได้วิตามินซีตามไปด้วย นอกจากนี้ผักทุกประเภทยังอุดมไปด้วยสารโพแทสเซียม ซึ่งช่วยให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกายของเรา

เมื่อรู้ถึงคุณประโยชน์ของผักอย่างนี้แล้ว เห็นทีคงต้องอาศัยข้อมูลจาก รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล หัวหน้าฝ่ายมนุษย์โภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา มาเลาสุกันฟังว่า ถ้าจะเลือกผักตามฤดูกาลเพื่อหลีกเลี่ยงสารพิษ ในแต่ละเดือนเราควรเลือกผักประเภทไหนที่เหมาะสม

เดือนมกราคม

แครอท กระหล่ำดอก ผักกาดขาว ผักกาดเขียวปลี และปวยเล้ง

คุณค่าทางสารอาหาร : ผักกาดเขียวและปวยเล้งจะมีแคลเซียมสูง และมีเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา และเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ส่วนแครอทจะให้สารเบต้าแคโรทีน กรรมวิธีการปรุงเราสามารถหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำมาผัดหรือใส่ลงในซूपได้

เดือนกุมภาพันธ์

มะเขือเทศ ผักโขม แดงกวา

คุณค่าทางสารอาหาร : เม็ดแดงกวาและเปลือกจะให้ใยอาหาร ผักโขมมีเบต้าแคโรทีนสูง ส่วนมะเขือเทศจะให้สารแคโรทีนอยด์ ที่ช่วยต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน หรือต้านอนุมูลอิสระ (ภาวะชะลอความเสื่อมของร่างกาย) เราสามารถนำมาซอยให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อใส่ในน้ำซूप หรือผัดลงในข้าว หรือในไข่เจียวก็ได้ทั้งนั้น

เดือนมีนาคม

ผักกวางตุ้ง เห็ดฟาง ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ กระเทียม

คุณค่าทางสารอาหาร : ผักคะน้าจะมีแคลเซียมสูง แต่บางคนอาจจะรู้สึกว่ามันดอง ดังนั้น ถ้าเราหันไปเป็นชิ้นฝอย ๆ และลวกกานคะน้าให้เหลือเพียงสีขาวใส ๆ แลวนำมาผัดโดยเพิ่มแครอทผสมเข้าไปในข้าว จะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมอร่อยถูกปากยิ่งขึ้นคะ นอกจากนี้คะน้ายังอุดมไปด้วยสารอาหารเบต้าแคโรทีนด้วย ส่วนถั่วฝักยาวควรล้างให้สะอาด ๆ แล้วรับประทานสด ๆ เพื่อจะได้ปริมาณวิตามินซีอย่างเต็มที่

เดือนเมษายน

หอมใหญ่ ถั่วฝักยาว เห็ดฟาง

คุณค่าทางสารอาหาร : หอมใหญ่มีสารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน ซึ่งช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย เราสามารถซอยหอมใหญ่แลวนำมาผัดกับข้าวผัด ทำให้อาหารมีรสชาติหวานขึ้น ส่วนเห็ดฟางก็นำมาใส่ลงในแกงจืดเปลี่ยนรสชาติของอาหาร ทำให้ไม่น่าเบื่อ

เดือนพฤษภาคม

ถั่วพู หอมใหญ่ มะละกอดิบ

คุณค่าทางสารอาหาร : มะละกอดิบเอามาทำสมตำ เท่ากับได้รับประทานผักสด ๆ ซึ่งจะได้รับวิตามินซีเพิ่มขึ้นนะคะ สำหรับถั่วพู นำมาหั่นฝอยผสมไก่หรือหมูสับทอด เป็นทางเลือกที่หลากหลายในการเพิ่มแร่ธาตุแคลเซียมและใยอาหาร

เดือนมิถุนายน

ดอกกุยฉ่าย กระหน้า เห็ด

คุณค่าทางสารอาหาร : ดอกกุยฉ่ายจะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้างสารพันธุกรรม และช่วยไม่ให้เกิดภาวะโลหิตจางชนิดหนึ่ง ส่วนเห็ดจะให้โปรตีน และกระหน้าจะมีแคลเซียมสูง

เดือนกรกฎาคม

ยอดตำลึง ผักบุ้งไทย

คุณค่าทางสารอาหาร : ผักบุ้งหรือผักที่มีสีเขียวเข้มจะให้สารเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตาและต้านอนุมูลอิสระ ส่วนผักตำลึงจะให้สารเบต้าแคโรทีนเช่นกัน มีเมนูที่หาง่าย ๆ ได้คุณค่า เช่น ใส่ลงไปนึ่งไข่เจียว หรือต้มจืดรับประทานก็ได้คะ

เดือนสิงหาคม

ผักกระเฉด หัวปลี ข้าวโพด

คุณค่าทางสารอาหาร : หัวปลีจะมีใยอาหารค่อนข้างมาก ช่วยในเรื่องการขับถ่าย ส่วนข้าวโพดซึ่งจัดเป็นธัญพืชจะมีเบตาแคโรทีนสูง ผักกระเฉดจะช่วยเรื่องขับถ่าย และเป็นผักที่มีเบตาแคโรทีนสูงเช่นกัน แต่ระวังในการเลือกซื้อด้วยนะคะ เพราะเดี๋ยวนี้มีการใส่สารที่เป็นอันตรายทำให้ผักดูสดใสมืออยู่เสมอ

เดือนกันยายน

ผักกระเฉด กวางตุ้ง บวบ

คุณค่าทางสารอาหาร : กวางตุ้งอุดมไปด้วยแคลเซียม และเบต้าแคโรทีน ส่วนบวบจะให้ใยอาหารค่อนข้างสูง

เดือนตุลาคม

มะระ ถั่วงอก สายบัว ผักกระเฉด

คุณค่าทางสารอาหาร : มะระเป็นผักสมุนไพรที่ให้วิตามินซีสูง (ถ้ารับประทานดิบ ๆ) เราสามารถทำเป็นเมนูแกงจืดหรือตุ๋นก็ได้ โดยคว้านไส้ออกแล้วสอดหมูบดลงไป ส่วนผักกระเฉดและสายบัวควรล้างให้สะอาด ๆ ก่อนนำไปบริโภค

เดือนพฤศจิกายน

ผักกาดขาว สายบัว

คุณค่าทางสารอาหาร : ผักกาดขาวมีเบต้าแคโรทีนสูง ส่วนสายบัวให้ใยอาหารช่วยในเรื่องขับถ่าย

เดือนธันวาคม

ถั่วแขก ถั่วลันเตา กะหล่ำปลี

คุณค่าทางสารอาหาร : กะหล่ำปลีหรือกะหล่ำดอกสดเป็นแหล่งของวิตามินซีอย่างดี เราสามารถนำมาผัดหรือต้มโดยใส่มะนาว หรือรับประทานสด ๆ ก็ได้ ส่วนถั่วลันเตาเป็นผักที่มีโปรตีนค่อนข้างสูง และมีใยอาหารสูง

เป็นอย่างไรบ้างคะสำหรับผักตามฤดูกาลต่าง ๆ ที่แนะนำ คราวหน้าคุณๆ คงจะมีโอกาสได้เลือกผักเขียวๆ ตามใจชอบ แถมยังปลอดภัยด้วย ที่นี้ครอบครัวของคุณก็จะก้าวเดินอยู่บนเส้นทางสายสุขภาพกันแล้วละ

ที่มา [Momypedia](#)