ใบแปะก๊วย... ช่วยแก้ความจำเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

ถ้าพูดถึงอาหารจีนเบาๆ สำหรับรองท้อง กินเล่นหรือเป็นของหวานตบท้าย หลังมื้อหนัก นอกเหนือจาก ติ่มซำ ฮะเก๋า เกาลัด ฯลฯ หลายๆคนอาจนึกไปถึงเมล็ดแปะก๊วย ในน้ำเชื่อม อันเป็นของหวานเสิศรส ที่แมราคาจะค่อนข้างแพง แต่ก็ยังเป็นที่นิยม เพราะเชื่อกันว่าเป็นยาอายุวัฒนะมานานกว่าพันปี



ยิ่งน่าทึ่งเข้าไปอีกเมื่อศึกษาลึกลงไปแล้วกลับพบว่า สารในใบแปะก๊วยก็มีคุณค่าในการรักษาโรคบางอย่างด้วย โดยได้ถูกนำมาใช้ในการควบคุมการไหลเวียนของโลหิต และหลอดเลือด ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ และช่วยส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงสมอง มือ และเท้า นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการรักษาโรคหอบหืด หลอดลม อักเสบหรือตีบ โรคต่อหิน อาการปวดท้องก่อนมีประจำเดือน และภาวะหมดประจำเดือน

ไม่เพียงแค่นั้น
ใบแปะก๊วยสกัดยังมีสารประกอบที่มีหน้าที่เสมือนตัวจับอนุมูลอิสระหรือเป็นแอนตี้ออกซิเดนท์ (Antioxidant) ซึ่งทำหน้าที่ป้องกันการทำลายจากอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาโรคและลดภาวะต่างๆ ที่เรามักจะพบในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น โรคความจำเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ โรควิตกกังวล โรคหลงลืมในผู้สูงอายุ หน้ามืดวิงเวียนและหูอื้อ สับสน มึนงง เหนื่อยล้า ปวดหัว เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์แปะก๊วยยังหาซื้อได้ง่าย เพราะมีขายตามท้องตลาดในรูปแบบที่หลากหลายไม่ว่าจะขายใบอบตากแห้ง หรือขายเป็นสารสกัดจากใบในรูปไฟโตโซม (Phytosome) หรือชาแปะก๊วยที่ชงจากใบอบหรือตากแห้งโดยมีสรรพคุณลดความเครียดและเพิ่มความแข็งแรงได้ด้วย ดังนั้นในตรุษจีนปีนี้ นอกจากจะเอร็ดอร่อยกับเมล็ดแปะก๊วยในน้ำเชื่อมแล้ว สำหรับคนที่ไม่อยากเครียดและไม่อยากขี้หลงขี้ลืม ก็ลองจิบชาแปะก๊วยเป็นประจำดูก็แล้วกัน



ใบแปะก๊วยสกัด ชาใบแป๊ะก๊วย

ที่มา The-Arokaya.com