ประโยชน์ของผักใบเขียวมีอะไรบ้าง

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2555

“ผักใบเขียวมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก ทานให้เยอะๆนะคะ” คำพูดที่คุณครูสอนเรามาตั้งแต่เด็กๆ จำได้ขึ้นใจ เพื่อนๆก็คงได้ยินกันมานานเช่นกันใช่ไหมครับ บางทานก็ฟังไปแบบนั้นแหละ ไม่ชอบทานผักทั้งๆที่รู้ว่ามีประโยชน์ บางคนมาเริ่มทานกันเมื่อตอนอายุมากแล้ว วันนี้เราจะมาทบทวนกันอีกครั้งว่าผักใบเขียวมีประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างไรบ้าง และมาดูกันว่าผักใบเขียวมีอะไรบ้าง … ตามมาเลยครับ

ผักทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักใบเขียว สีเขียวในผักประกอบไปด้วยคลอโรฟิลล์ เบต้าแคโรทีนและวิตามินอีซึ่งมีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ช่วยบำรุงสมองและความจำ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ควบคุมสมดุลของระดับแคลเซียม เป็นต้น

ตัวอย่างของผักใบเขียวเช่น คะน้า บล็อกโคลี ผักโขม กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ชะอม ซึ่งผักเหล่านี้สามารถหาซื้อได้ทั่วไป ตั้งแต่ตลาดสดจนถึงซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำ ราคาก็ไม่สูง ดังนั้นการรับประทานผักใบเขียวเหล่านี้นอกจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพกายแล้ว ยังเป็นผลดีต่อสุขภาพกระเป๋า (ตังค์) อีกด้วย

มีแร่ธาติอีกชนิดหนึ่งที่มีมากในผักใบเขียว นั่นก็คือแคลเซี่ยม แคลเซี่ยมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยในการทำงานของระบบประสาท การหดตัวและขยายตัวของกล้ามเนื้อและแคลเซียมยังช่วยให้เลือดแข็งตัวได้เร็วเมื่อมีบาดแผล ตัวอย่างของผักใบเขียวที่มีปริมาณแคลเซี่ยมสูงเช่น ใบยอ ใบชะพลู ผักแผว ยอดแค ยอดกระถิน ผักกะเฉด ยอดสะเดา เป็นต้น ซึ่งผักเหล่านี้ก็สามารถหารับประทานได้ง่าย ราคาไม่แพง

ประโยชน์ของการรับประทานผักใบเขียวไม่ได้มีเพียงแค่ที่กล่าวมาข้างต้น แต่ผักใบเขียวและผักทุกชนิดที่มีกากใยอาหารสูงยังช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโรคท้องผูก อืดอัดท้อง ท่านที่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่ายแนะนำเลยครับ ลองทานผักใบเขียวหรือผักที่มีเส้นใยสูง ระบบขับถ่ายจะกลับมาทำงานได้ปกติ ความพรั่งพรูจะเกิดกับท่านทุกเช้า สมกับที่มีคนกล่าวไว้ว่า เวลาที่มีความสุขที่สุดคือเวลาที่ได้ถ่ายทุกข์นั่นเอง

ขอบคุณที่มาจาก ความรู้รอบตัว.net