สรรพคุณของ "ปวยเล้ง"

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2556

ปวยเล้งเป็นไม้ล้มลุกอายุหนึ่งปี สูง 20-150 เซนติเมตร ใบกระจุกแบบกุหลาบซ้อน แผ่นใบรูปไข่ โคนใบเป็นพูกลม สีเขียวแกหรือเขียวอ่อน ก้านใบยาว 6-12 เซนติเมตร โคนก้านสีเขียว ชมพู หรือแดงปนม่วง เป็นพืชที่มีประโยชน์มากมาย ตั้งแต่เรธาตุอย่างธาตุเหล็ก แคลเซียม โพแทสเซียม และวิตามินซี วิตามินบี 2 มีกรดโฟลิกที่เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการสร้างสารซีโรโทนินในระบบเซลล์ประสาท ซึ่งสารซีโรโทนินที่ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หากขาดสารตัวนี้ก็จะทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย มีคลอโรฟิลล์สูง เหมาะกับผู้ป่วยโรคโลหิตจาง ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ มีเบต้าแคโรทีนสูง บำรุงสายตาและผิวพรรณ มีคุณสมบัติเย็น รสหวาน สรรพคุณบำรุงเลือด หามเลือด รักษาอาการเลือดกำเดาออก อุจจาระเป็นเลือด ท้องผูก

อย่างไรก็ตาม ในผักปวยเล้งมีกรดยูริกมาก คนที่ป่วยเป็นโรคเก๊าต์หรือไขข้ออักเสบจึงไม่ควรกินมากนัก และยังมีกรดออกซาลิกอยู่มากเช่นกัน ซึ่งกรดนี้ถ้ารวมตัวกับแคลเซียมจะก่อให้เกิดนิ่วได้ ก่อนจะปรุงอาหารจึงควรลวกผักปวยเล้งครั้งหนึ่งก่อนแล้วเทน้ำที่ลวกทิ้งไป แล้วจึงนำผักมาปรุงอาหารจะช่วยลดกรดยูริกได้บ้าง

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์