กิน "ผัก" เหล่านี้มีประโยชน์อย่างไร?

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2556

1. มะเขือเปราะ

สรรพคุณ : ช่วยขับพยาธิ ลดการอักเสบ ช่วยในการขับถ่าย
อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่พบว่าผลมะเขือเปราะมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบ ต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ
ลดความดันเลือด และยังลดปริมาณน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานได้อีกด้วย
โดยสารสกัดจากมะเขือเปราะนั้นจะออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน ช่วยเสริมการใช้งานกลูโคสอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีปรุง : กินได้ทั้งดิบและปรุงสุก

2. แครอท

สรรพคุณ : มีวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา แก้โรคตาฝ้าฟาง ช่วยขับปัสสาวะ
นอกจากนี้ แครอทยังมีสารฟอลคารินอลซึ่งทำงานรวมกับสารเบต้าแคโรทีน
สามารถต้านอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก แต่ถ้าผ่านความร้อนจะทำให้วิตามินที่อยู่ในแครอทแตกตัวเพิ่มขึ้น
ร่างกายจะได้รับประโยชน์มากกว่า

3. บรอกโคลี

สรรพคุณ : มีสารซัลโฟราเฟน ซึ่งป้องกันโรคมะเร็ง และอุดมด้วยวิตามินซี
สารแอนตี้ออกซิแดนท์ที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยให้ผนังเส้นเลือดแข็งแรง ป้องกันการเกิดต้อกระจก
เพราะบรอกโคลีมีสารเบต้าแคโรทีนสูงโดยเฉพาะสารลูทีน และสารกลูตาไธโอน
ซึ่งช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดไขออักเสบ เบาหวาน และโรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย
ลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยลดความดันโลหิตสูง

วิธีปรุง : ปรุงสุกโดยผัดหรือต้ม เน้นการล้างให้สะอาด โดยหั่นเป็นชิ้นตัดแต่งให้เรียบร้อย

ไม่ควรแช่ล้างทั้งหัว เพราะสารเคมีอาจยังตกค้างอยู่ตามกิ่งก้าน

4. แตงกวา

สรรพคุณ : ช่วยเสริมความจำ ลดอาการนอนไม่หลับ แก้กระหายน้ำ มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ขับปัสสาวะ ทำให้ผิวขาวใส นุ่มนวล

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก เน้นล้างให้สะอาด

5. ถั่วฝักยาว

สรรพคุณ : เป็นยาบำรุงไตและม้าม แก้ร้อนใน และแก้ตกขาว

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก

6. ผักบุ้ง

สรรพคุณ : บำรุงกระดูกและฟัน บำรุงเลือด ลดไข้ แก้เบาหวาน แก้ร้อนใน บำรุงสายตา

วิธีปรุง : ปรุงสุก เน้นการล้างให้สะอาด

7. ผักกาดขาว

สรรพคุณ : ช่วยย่อย แก้ไอมีเสมหะ รักษาอาการท้องเสีย ขับปัสสาวะ

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก เน้นการล้างโดยแกะล้างใช้มือขัดทีละใบ แล้วแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที จะปลอดภัย

8. ถั่วงอก

สรรพคุณ : มีเส้นใยอาหารสูง
ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีและยังช่วยดูดซับของเสียออกจากร่างกายได้

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก

9. กะหล่ำปลี

สรรพคุณ : มีวิตามินซีสูง ทำให้หวัดหายเร็ว ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
ช่วยลดความเสี่ยงจากมะเร็งลำไส้ ชวยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร กระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่
ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีปรุง : ปรุงโดยการผัด ลวก หรือต้ม ถ้ากินสดไม่ควรกินเยอะ เพราะในกะหล่ำปลีมีสารออกซาเลต (Oxalate) เมื่อไปจับกับแคลเซียมที่กรวยไตจะกลายเป็นสารแคลเซียมออกซาเลต ทำให้เกิดโรคนิ่วในไต

10. มะเขือเทศ

สรรพคุณ : มีสารไลโคปีนที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งที่มดลูก ปอด และต่อมลูกหมาก บำรุงสายตา ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว

วิธีปรุง : กินสดจะได้รับวิตามินซี แต่ถ้าผ่านการปรุงสุกหรือผ่านกระบวนการ เช่น ซอสมะเขือเทศ น้ำมะเขือเทศ ร่างกายจะนำไลโคปีนไปใช้ได้ดีกว่าผลสด