

## กิน "ผัก" เหล่านี้มีประโยชน์อย่างไร?

● นำเสนอเมื่อ 26 พ.ค. 2556

### 1. มะเขือเปราะ

สรรพคุณ : ช่วยขับพยาธิ ลดการอักเสบ ช่วยในการขับถ่าย อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่พบว่าผลมะเขือเปราะมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบ ต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ ลดความดันเลือด และยังลดปริมาณน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ที่เบาหวานได้อีกด้วย โดยสารสกัดจากมะเขือเปราะนี้จะออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน ช่วยเสริมการทำงานของอินซูลินอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีปรุง : กินได้ทั้งดิบและปรุงสุก

### 2. แครอท

สรรพคุณ : มีวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฝ้าฟาง ช่วยขับปัสสาวะ นอกจากนี้ แครอทยังมีสารฟอลคารินอลซึ่งทำงานร่วมกับสารเบต้าแคโรทีน สามารถต้านอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก แต่ถ้าผ่านความร้อนจะทำให้วิตามินที่อยู่ในแครอทแตกตัวเพิ่มขึ้น ร่างกายจะได้รับประโยชน์มากกว่า

### 3. บรอกโคลี

สรรพคุณ : มีสารซัลโฟราเฟน ซึ่งป้องกันโรคมะเร็ง และอุดมด้วยวิตามินซี สารแอนติออกซิแดนท์ที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยให้ผนังเส้นเลือดแข็งแรง ป้องกันการเกิดตะกอน เพราะบรอกโคลีมีสารเบต้าแคโรทีนสูงโดยเฉพาะสารลูทีน และสารกลูตาไธโอน ซึ่งช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดไขข้ออักเสบ เบาหวาน และโรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยลดความดันโลหิตสูง

วิธีปรุง : ปรุงสุกโดยผัดหรือต้ม เน้นการล้างให้สะอาด โดยหั่นเป็นชิ้นตัดแต่งให้เรียบร้อย

ไม่ควรแช่ล้างทั้งหัว เพราะสารเคมีอาจยังตกค้างอยู่ตามกิ่งก้าน

#### 4. แตงกวา

สรรพคุณ : ช่วยเสริมความจำ ลดอาการนอนไม่หลับ แก้อาการหอบหืด มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ขับปัสสาวะ ทำให้ผิวขาวใส นุ่มนวล

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก เน้นล้างให้สะอาด

#### 5. ถั่วฝักยาว

สรรพคุณ : เป็นยาบำรุงไตและม้าม แก้อ่อนใน และแก้ตกขาว

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก

#### 6. ฝักบัว

สรรพคุณ : บำรุงกระดูกและฟัน บำรุงเลือด ลดไข้ แก้เบาหวาน แก้อ่อนใน บำรุงสายตา

วิธีปรุง : ปรุงสุก เน้นการล้างให้สะอาด

#### 7. ฝักกาดขาว

สรรพคุณ : ช่วยย่อย แก้อาการท้องเสีย รักษาอาการท้องเสีย ขับปัสสาวะ

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก เน้นการล้างโดยแกะล้างใช้มือขัดที่ละใบ แล้วแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที จะปลอดภัย

## 8. ถั่วงอก

สรรพคุณ : มีเส้นใยอาหารสูง ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีและยังช่วยลดระดับของเสียออกจากร่างกายได้

วิธีปรุง : กินได้ทั้งสดและปรุงสุก

## 9. กะหล่ำปลี

สรรพคุณ : มีวิตามินซีสูง ทำให้หวัดหายเร็ว ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยลดความเสี่ยงจากมะเร็งลำไส้ ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร กระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

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

## 10. มะเขือเทศ

สรรพคุณ : มีสารไลโคปีนที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งที่มดลูก ปอด และต่อมลูกหมาก บำรุงสายตา ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว

วิธีปรุง : กินสดจะได้รับวิตามินซี แต่ผ่านการปรุงสุกหรือผ่านกระบวนการ เช่น ซอสมะเขือเทศ น้ำมันมะเขือเทศ ร่างกายจะนำไลโคปีนไปใช้ได้ดีกว่าผลสด