จิงจูฉ่าย สุดยอดสมุนไพรจีนบำรุงเลือดลม

นำเสนอเมื่อ : 31 ม.ค. 2557

ใครที่เคยสั่ง "เกาเหลาเลือดหมู" มาทาน เคยสงสัยกันไหมว่า ในชามเกาเหลาของเราจะมีผักสีเขียวชนิดหนึ่ง ที่ไม่ใช่ผักกาดหอม ขึ้นฉ่าย หรือใบตำลึงใส่ชามมาด้วย หลายคนไม่ทราบว่าเจ้าผักชนิดนี้มีชื่อเรียกว่าอะไร แล้วมีสรรพคุณอย่างไร เอา...ใครที่ไม่รู้ ตามกระปุกดอทคอมมาเลยคะ



เจ้าผักชนิดนี้เรียกว่า **"จิงจูฉ่าย"** ค่ะ หรือที่ชาวต่างชาติเรียกว่า **"เซเลอรี่" (Celery)** เป็นผักสมุนไพรชนิดหนึ่งของจีน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Apium graveolens L. ลักษณะต้น "จิงจูฉ่าย" จะเป็นกอคล้ายใบบัวบก สามารถเจริญงอกงามได้ดีในที่ที่มีแสงแดดรำไร ชื้น ดินโปร่งแต่ไม่แฉะ ชอบอากาศเย็นมากกว่าอากาศร้อน

คุณค่าทางโภชนาการของ "จิงจูฉ่าย" มีไม่น้อยทีเดียวค่ะ เพราะ "จิงจูฉ่าย" 100 กรัม ให้พลังงาน 392 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยสารอาหารนานาชนิด คือ โปรตีน, ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต, เส้นใย, แคลเซียม, เหล็ก, ฟอสฟอรัส, วิตามินเอ, วิตามินบี6, วิตามินซี และวิตามินอี

มาที่สรรพคุณทางยากันบ้างดีกว่า จุดเด่นของ "จิงจูฉ่าย" คือมีกลิ่นหอม คล้าย ๆ กับต้นโอ๋ ยิ่งโดนความร้อนจะยิ่งหอม และยิ่งเพิ่มสรรพคุณมากขึ้น โดยกลิ่นหอมของ "จิงจูฉ่าย" มาจากน้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในลำต้นและใบนั่นเอง ประกอบด้วยสารไลโมนีน ซิลนีน และสารกลัยโคไซด์ที่มีชื่อว่า อะปีอิน ซึ่งสารเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต จึงเหมาะกับผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดัน แถมยังช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ด้วย ส่วนต้นสด และเมล็ดของ "จิงจูฉ่าย" มีโซเดียมต่ำ

จึงดีต่อผู้ป่วยโรคไต

นอกจากนี้ ในทางการแพทย์เชื่อว่า "จิงจูฉ่าย" เป็นยาเย็น จึงช่วยบำรุงปอด ช่วยฟอกเลือด เลือดลมหมุนเวียนได้สะดวก คนจีนจึงนิยมนำผักชนิดนี้มาปรุงเป็นอาหารรับประทานในหน้าหนาว เพื่อช่วยในเรื่องการไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลให้ร่างกายได้ดีนั่นเอง

ส่วนที่หลายคนสงสัยว่า ทำไมเราจึงมักเห็น "จิงจูฉ่าย" อยู่ในเกาเหลาเลือดหมู นั่นก็เพราะ "จิงจูฉ่าย" มีสรรพคุณช่วยดับกลิ่นคาวเลือดได้ดีด้วยค่ะ แต่จริง ๆ แล้ว "จิงจูฉ่าย" ไม่ได้ใช้ทำอาหารได้เพียงแค่ต้มเลือดหมูเท่านั้นนะ เพราะอาหารประเภทแกงจืดทั้งหลาย หรือผัดผัก ผัดฉ่าก็สามารถใช้ "จิงจูฉ่าย" เป็นส่วนผสมที่ลงตัวน่ารับประทานไม่แพ้กัน

เห็นสรรพคุณดี ๆ ของ "จิงจูฉ่าย" ขนาดนี้แล้ว ลองไปหาเมนูเด็ด ๆ มาทำรับประทานกันดูนะคะ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม