

## จิงจูฉ่าย สุดยอดสมุนไพรจีนบำรุงเลือดลม

🕒 นำเสนอเมื่อ 31 ม.ค. 2557

ใครที่เคยสั่ง "เกาเหลาเลือดหมู" มาทาน เคยสงสัยกันไหมว่า ในซามเกาเหลาของเราจะมีผักสีเขียวชนิดหนึ่ง ที่ไม่ใช่ผักกาดหอม ขึ้นฉ่าย หรือใบตำลึงใส่ซามมาด้วย หลายคนไม่ทราบว่าเจ้าผักชนิดนี้มีชื่อเรียกว่าอะไร และมีสรรพคุณอย่างไร เอา...ใครที่ไม่รู้ ตามกระปุกดอทคอมมาเลยคะ



เจ้าผักชนิดนี้เรียกว่า **"จิงจูฉ่าย"** ค่ะ หรือที่ชาวต่างชาติเรียกว่า **"เซเลอรี" (Celery)** เป็นผักสมุนไพรชนิดหนึ่งของจีน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Apium graveolens L.* ลักษณะต้น "จิงจูฉ่าย" จะเป็นกอคล้ายใบบัวบก สามารถเจริญงอกงามได้ดีในที่ที่มีแสงแดดรำไร ขึ้นดินโปร่งแต่ไม่แฉะ ชอบอากาศเย็นมากกว่าอากาศร้อน

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

มาที่สรรพคุณทางยาดีกว่า จุดเด่นของ "จิงจูฉ่าย" คือมีกลิ่นหอม คล้าย ๆ กับตั้งโอ้ ยิ่งโดนความร้อนจะยิ่งหอม และยังเพิ่มสรรพคุณมากขึ้น โดยกลิ่นหอมของ "จิงจูฉ่าย" มาจากน้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในลำต้นและใบนั่นเอง ประกอบด้วยสารไลโมนีน ซิลนีน และสารกลัยโคไซด์ที่มีชื่อว่า อะปิอิน ซึ่งสารเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต จึงเหมาะกับผู้มีปัญหาเรื่องความดัน แถมยังช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ด้วย ส่วนต้นสด และเมล็ดของ "จิงจูฉ่าย" มีโซเดียมต่ำ

## จึงดีต่อผู้ป่วยโรคไต

นอกจากนี้ ในทางการแพทย์เชื่อว่า "จึงจูน่าย" เป็นยาเย็น จึงช่วยบำรุงปอด ช่วยฟอกเลือด เลือดลมหมุนเวียนได้สะดวก คนจีนจึงนิยมนำผักชนิดนี้มาปรุงเป็นอาหารรับประทานในหน้าหนาว เพื่อช่วยในเรื่องการไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลในร่างกายได้ดีนั่นเอง

ส่วนที่หลายคนสงสัยว่า ทำไมเราจึงมักเห็น "จึงจูน่าย" อยู่ในเกาเหลาเลือดหมู นั่นก็เพราะ "จึงจูน่าย" มีสรรพคุณช่วยดับกลิ่นคาวเลือดได้ดีด้วยค่ะ แต่จริง ๆ แล้ว "จึงจูน่าย" ไม่ได้ใช้ทำอาหารได้เพียงแคต้มเลือดหมูเท่านั้นนะ เพราะอาหารประเภทแกงจืดทั้งหลาย หรือผัดผัก ผัดฉาก็สามารถใช้ "จึงจูน่าย" เป็นส่วนผสมที่ลงตัวรับประทานไม่แพ้กัน

เห็นสรรพคุณดี ๆ ของ "จึงจูน่าย" ขนาดนี้แล้ว ลองไปหาเมนูเด็ด ๆ มาทำรับประทานกันดูนะคะ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)