"ผักชี" ผักพิฆาตอธรรม

นำเสนอเมื่อ : 4 ม.ค. 2559

คอลัมน์ เครื่องแนม

มติชนรายวัน

อาจเป็นเพราะตำแหน่งแห่งหนของ "ผักชี" ในอาหารแต่ละเมนู ส่วนใหญ่จะใช้โรยประดับหน้า ทำให้อาหารบ้านๆ ดูดีมีรสนิยมขึ้นมาทันที ผักชีจึงถูกนำใช้ความหมายในเชิงลบ

ในความเป็นจริง ผักชี มีคุณความดีอีกมากมาย เช่น ใช้ทั้งต้นพร้อมราก (และยาเขียว) ต้มน้ำใช้อาบเพื่อเร่งให้ผื่นหัดออกมากขึ้น จะหายเร็วขึ้น

พูดถึงความอร่อย เอิ่ม ต้องขาหมู สิ่งซึ่งขาดไม่ได้เลยในการต้มขาหมูต้องมีรากผักชี

ดร.กมล ไชยสิทธิ์ นักกำหนดอาหารวิชาชีพและนักเภสัชวิทยา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ พูดถึงคุณค่าของผักชีในเชิงสมุนไพรว่า นอกจากผักชีจะอุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเค และโปรตีนแล้ว ยังมีสรรพคุณในการบำรุงสุขภาพ สามารถลดคอเลสเตอรอลที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (LDL) และส่งเสริมการผลิตคอเลสเตอรอลที่ดีต่อร่างกาย (HDL) ในเส้นเลือด ส่งเสริมระบบการย่อยอาหาร

ที่น่าทึ่งกว่านั้นคือ ผักชีให้ฤทธิ์สำคัญในการขับโลหะหนักโดยเฉพาะปรอทออกจากเนื้อเยื่อต่างๆ จึงถือว่าผักชีเป็นผักแหลงช่วยขับสารพิษพวกปรอท

ขอบคุณที่มาจาก มติชนออนไลน์ วันที่ 3 มกราคม 2559