

## 10 สรรพคุณ ประโยชน์ของหน่อไม้

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2565

หากเอ่ยถึง "หน่อไม้" (Bamboo shoot) คุณจะนึกถึงประโยชน์หรือโทษของมันมากกว่ากัน เชื่อว่าคนส่วนใหญ่จะบอกว่าการกินหน่อไม้นั้นไม่มีประโยชน์ และมีโทษต่อร่างกายด้วย นั่นเพราะมีความเข้าใจกันว่า หน่อไม้เป็นของแสลงจะทำให้เกิดอาการปวดข้อหรือข้อเสื่อม หรือคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานกินไม่ได้ หลายคนจึงกลัวและไม่นิยมกินผักชนิดนี้กันนัก

### หน่อไม้...มีประโยชน์ หรือ โทษกันแน่

แต่ความเป็นจริงแล้ว ในกรณีของอาการปวดข้อหรือข้อเสื่อนั้นจะเกิดกับคนที่ป่วยเป็นโรคเกาต์ ดังนั้นคนที่มีความผิดปกติหรือแม้แต่จะมีอาการปวดข้อจากสาเหตุอื่นๆ ก็ตาม สามารถกินหน่อไม้ได้ตามปกติ ส่วนคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานยังไม่ต้องกลัว เพราะไม่มีหลักฐานยืนยันว่าการกินหน่อไม้จะมีผลกระทบใดๆ ในกระแสเลือด รวมทั้งคนที่ป่วยเป็นโรคตับหรือมีอาการทกขาก็สามารถกินหน่อไม้ได้อย่างสบายเช่นกัน

อย่างไรก็ดี นอกจากคนที่เป็นโรคเกาต์ไม่ควรกินหน่อไม้แล้ว คนที่ป่วยเป็นโรคไตเสื่อมก็ไม่ควรกิน เนื่องจากหน่อไม้จะทำให้ร่างกายผลิตกรดยูริกในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งส่งผลเสียทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนต่อกลุ่มคนที่ป่วยเป็นโรคเกาต์และโรคไตได้

ในทางตรงกันข้าม หากใครที่ไม่ได้ป่วยเป็น 2 โรคต้องห้ามนี้ก็สามารที่จะกินหน่อไม้กันอย่างเอร็ดอร่อย แถมยังได้ประโยชน์ต่อสุขภาพด้วยนะ เพราะหน่อไม้มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณที่น่าสนใจมากที่สุดทีเดียว โดยคุณสมบัตินี้โดดเด่นคือ มีเส้นใยอาหารสูงและยังช่วยในการนำสารพิษออกจากร่างกายได้ ที่สำคัญมีกรดอะมิโนที่ร่างกายผลิตเองไม่ได้ ต้องอาศัยการนำเขาจากอาหารประเภทอื่น นี่เป็นประโยชน์เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะยังมีสรรพคุณที่ช่วยดูแลสุขภาพอยู่ในหน่อไม้อีกมากเลยละ...อยากรอขา ไปรู้จักกับสรรพคุณและประโยชน์ของหน่อไม้กันดีกว่า

### 10 สรรพคุณของหน่อไม้...ประโยชน์ในการรักษาโรค

1. หน่อไม้ช่วยร่างกายผลิตกรดอะมิโน กรดอะมิโนเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ไม่สามารถจะสร้างเองได้ ต้องได้รับจากการกินอาหารเท่านั้น และหน่อไม้ก็เป็นผักที่มีส่วนช่วยในการผลิตกรดอะมิโนหลายชนิดที่ร่างกายต้องการได้
2. ประโยชน์ของหน่อไม้มีเส้นใยอาหารมาก โดยส่วนของหน่อไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายก็จะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนเส้นใยอาหารที่เหลือจะไปอยู่ที่ลำไส้ใหญ่ซึ่งช่วยขับกากและสารพิษที่ตกค้างออกจากร่างกายได้ง่ายขึ้น ทำให้ลดโอกาสที่จะเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และท่อน้ำดีอีกด้วย
3. หน่อไม้มีเส้นใยอาหารมาก ในหน่อไม้นอกจากจะมีเส้นใยอาหารอยู่มากแล้ว ยังมีน้ำตาลอยู่น้อยด้วย ดังนั้นคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรืออยากลดน้ำหนักสามารถกินได้อย่างสบายใจ เพราะน้ำหนักไม่ขึ้นแน่นอน

4. สรรพคุณของหน่อไม้ช่วยปรับสมดุลในร่างกายได้  
ทางการแพทย์แผนจีนถือว่าหน่อไม้เป็นผักที่มีฤทธิ์เย็นจึงมีสรรพคุณช่วยแก้อาการร้อนต่างๆ ได้ดี  
หากรู้สึกว้าวุ่นร้อนเกินไปก็ให้กินหน่อไม้จะช่วยปรับสมดุลในร่างกาย และยังช่วยแกกระหาย แก้ไอ  
ขับเสมหะ บำรุงกำลัง
5. หน่อไม้มีโปรตีนสูง (แสดงต่อคนเป็นโรคเกาต์เท่านั้น) และมีคุณค่าทางสารอาหารพอๆ กับเห็ด  
จึงมักนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารสำหรับคนที่กินมังสวิรัตหรือกินเจอีกด้วย
6. ในหน่อไม้อุดมไปด้วยฟอสฟอรัส ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต ซ่อมแซมร่างกายในส่วนที่สึกหรอ  
และมักอยู่รวมกับแคลเซียมทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง
7. หน่อไม้อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ที่มีหน้าที่ในการช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง  
ป้องกันและรักษาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ร่างกายไม่อ่อนเพลียง่าย
8. หน่อไม้มีวิตามินซีในปริมาณมาก ซึ่งจะช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก  
และยังช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของริ้วรอยก่อนวัย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย
9. หน่อไม้มีวิตามินบี 6 มีหน้าที่สำคัญคือช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย  
ช่วยในกระบวนการสร้างเฮโมโกลบิน และทำให้ระดับของน้ำตาลในเลือดคงที่
10. หน่อไม้อุดมไปด้วยสังกะสี ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ  
และคอยซ่อมบำรุงระบบเอ็นไซม์และเซลล์ต่างๆ

เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารจากหน่อไม้อย่างเต็มที่ หน่อไม้สดจะมีสารอาหารมากกว่าหน่อไม้ดอง อาทิ  
ในหน่อไม้ดองนั้นก็มีแคลเซียมน้อย ส่วนหน่อไม้สดจะให้พลังงานมากและมีไขมันน้อย  
รวมทั้งก่อนนำหน่อไม้สดมาปรุงอาหารต้องล้างให้สะอาด ต้มให้สุก 20-30 นาที จำนวน 1 ครั้ง หากเป็นหน่อไม้ดอง  
ต้มให้สุก 15-20 นาที จำนวน 2 ครั้ง จะช่วยป้องกันเชื้อโบทูลินัมและลดสารไซยาไนด์ลงได้ 100 เปอร์เซ็นต์  
ที่นี้เราก็กินหน่อไม้ได้อย่างอร่อย ได้รับประโยชน์และสรรพคุณจากหน่อไม้อย่างเต็มที่  
ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพกันแล้ว ต่อไปนี้ก็ไม่ต้องกลัวการกินหน่อไม้กันอีกแล้ว

ขอบคุณที่มาจาก [sukkaphap-d.com](http://sukkaphap-d.com)