



รักผัก พื้นเมือง ผลไม้พื้นบ้าน

รู้จักกันให้เป็นยา

JACK PK

คำนำ

“รักษผักพื้นเมืองผลไม้พื้นบ้าน: รู้จักกินให้เป็นยา”

Southeast Asia Native Vegetables and fruits: Get to know and eat them as medicine.

ในยุคที่สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรกของการดำเนินชีวิต ผักพื้นเมืองจึงกลายเป็นทางเลือกชั้นยอดที่ไม่ได้รับการยกย่องเพียงพอ ทั้งที่ประเทศไทยมีผักพื้นเมืองที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาอย่างล้นหลาม หนังสือเล่มนี้จึงกำเนิดขึ้นเพื่อพาทุกท่านไปสำรวจโลกของ “150 ผักพื้นเมืองไทย” ที่มากมายจนนับไม่ถ้วน และเต็มไปด้วยประโยชน์ที่ซ่อนอยู่

ผักแต่ละชนิดที่เราคัดสรรมาในหนังสือนี้ ไม่เพียงแต่เป็นอาหารที่ดีต่อร่างกายแต่ยังมีคุณสมบัติโดดเด่นในการบำรุงสุขภาพและรักษาโรคต่างๆ ที่ท่านอาจไม่เคยรู้ แต่อาจพบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทุกคำแนะนำและข้อมูลในหนังสือนี้จะช่วยให้ท่านได้เรียนรู้ถึงคุณค่าและวิธีการนำผักพื้นเมืองมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

หากคุณกำลังมองหาทางเลือกใหม่ๆ ในการดูแลสุขภาพ หรือเพียงแค่ต้องการฟื้นฟูความรู้เกี่ยวกับอาหารที่อยู่รอบตัวคุณ หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือที่ไม่ควรพลาด เชิญร่วมค้นพบความมหัศจรรย์ของผักพื้นเมืองไทยที่อัดแน่นไปด้วยคุณประโยชน์และรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ตลอดจนสร้างแรงบันดาลใจในการเลือกใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีในทุกๆ มื้ออาหาร

ผักพื้นเมืองของประเทศไทยเป็นของขวัญจากธรรมชาติที่ควรค่าแก่การได้รับการศึกษาและอนุรักษ์ ในหนังสือเล่มนี้เราจะพาคุณไปเปิดโลกของผัก

ไทยที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา จากผักพื้นบ้านที่เราคุ้นเคย เช่น ผักบุ้ง ผักชี และคะน้า จนถึงพืชที่อาจยังไม่คุ้นชื่ออย่างกะเพรา ชีเหล็ก และต้นหม่อน พบกับ 150 ชนิดของผักพื้นเมืองที่ไม่ได้มีเพียงแค่น้ำตาสวยงามแต่ยังมีคุณสมบัติในการบำรุงร่างกายและรักษาโรคต่างๆ ด้วย

การเรียนรู้เกี่ยวกับผักพื้นเมืองไม่เพียงแต่จะช่วยให้เรารู้จักและเห็นคุณค่าในสิ่งแวดล้อมรอบตัว แต่ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและเป็นแนวทางในการเลือกอาหารที่ดีต่อร่างกายอีกด้วย มาเริ่มต้นการเดินทางในโลกของผักพื้นเมืองไปด้วยกัน เพื่อค้นหาความลับและประโยชน์ที่ทรงคุณค่าในแต่ละชนิด ที่จะปรับเปลี่ยนมื้ออาหารของคุณให้มีชีวิตชีวาและเต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการอย่างแท้จริง!

ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินไปกับการอ่าน และพบกับความรู้ดีๆ ที่จะนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น!

สารบัญ

หน้าที่ 05,	1. ผักบุ้ง
หน้าที่ 12,	2. ผักกาดขาว
หน้าที่ 16,	3. ผักชี
หน้าที่ 18,	4. ผักคะน้า
หน้าที่ 20,	5. ลูกเนียง
หน้าที่ 24,	6. ขึ้นฉ่าย
หน้าที่ 26,	7. ผักสลัด ผักกาดหอม
หน้าที่ 29,	8. ชะอม
หน้าที่ 32,	9. มะระขี้นก
หน้าที่ 37,	10. ฟักทอง
หน้าที่ 40,	11. หอมหัวใหญ่
หน้าที่ 44,	12. กวางตุ้ง
หน้าที่ 48,	13. บวบเหลี่ยม
หน้าที่ 52,	14. ยอดมะพร้าว
หน้าที่ 55,	15. มะเขือพวง
หน้าที่ 58,	16. มะเขือเปราะ
หน้าที่ 61,	17. มะเขือเทศ
หน้าที่ 64,	18. ถั่วพู
หน้าที่ 68,	19. ถั่วฝักยาว
หน้าที่ 72,	20. ถั่วลิสง
หน้าที่ 76,	21. กะหล่ำปลี
หน้าที่ 79,	22. มะเขือเปราะสีม่วงและมะเขืออ้อล่อ
หน้าที่ 84,	23. ผักโขม
หน้าที่ 87,	24. ผักกระสัง
หน้าที่ 89,	25. ดอกแค
หน้าที่ 91,	26. ดอกขี้เหล็ก
หน้าที่ 93,	27. ดอกมะกรูด
หน้าที่ 95,	28. ผักหวานบ้าน
หน้าที่ 98,	29. หน่อไม้
หน้าที่ 101,	30. ยอดฟักทอง

หน้าที่ 104,	31. ยอดมะกอกไทย
หน้าที่ 106,	32. ยอดชา
หน้าที่ 108,	33. ยอดขนุน
หน้าที่ 111,	34. พริกไทย
หน้าที่ 114,	35. พริกชี้หนู
หน้าที่ 116,	36. กระชาย
หน้าที่ 118,	37. ชিং
หน้าที่ 121,	38. ขมิ้น
หน้าที่ 124,	39. ตะไคร้
หน้าที่ 127,	40. โหระพา
หน้าที่ 129,	41. สะระแหน่
หน้าที่ 132,	42. การบูร
หน้าที่ 134,	43. สมอไทย
หน้าที่ 137,	44. ใบหม่อน
หน้าที่ 140,	45. กระเทียม
หน้าที่ 143,	46. มะเกลือ
หน้าที่ 145,	47. ใบชา
หน้าที่ 149,	48. กะเพรา
หน้าที่ 153,	49. มะขาม
หน้าที่ 155,	50. มะยม
หน้าที่ 157,	51. มะนาว
หน้าที่ 159,	52. มะกรูด
หน้าที่ 164,	53. มะพร้าว
หน้าที่ 167,	54. กระเจี๊ยบเขียว
หน้าที่ 171,	55. มะนาวโห่
หน้าที่ 173,	56. สับปะรด
หน้าที่ 175,	57. ต้นหอม
หน้าที่ 178,	58. สะตอ
หน้าที่ 180,	59. ผักกระถิน
หน้าที่ 183,	60. มะเฒ่า หรือ หมากเฒ่า
หน้าที่ 187,	61. หมากผีผวน
หน้าที่ 190,	62. ผักกูด
หน้าที่ 194,	63. ใบยอ

หน้าที่ 197,	64. ส้มซ่า
หน้าที่ 200,	65. ดอกอัญชัน
หน้าที่ 202,	66. ใบชิง
หน้าที่ 205,	67. หัวปลี
หน้าที่ 207,	68. ข้าวโพดอ่อน
หน้าที่ 210,	69. หอมแดง
หน้าที่ 213,	70. ผักกาดเขียวปลี
หน้าที่ 216,	71. มะระจีน
หน้าที่ 219,	72. หมาขามป้อม
หน้าที่ 222,	73. กะทกรก
หน้าที่ 226,	74. มะดัน
หน้าที่ 230,	75. ผักหนาม
หน้าที่ 233,	76. กำฮี
หน้าที่ 237,	77. มหาหิงค์
หน้าที่ 240,	78. ผักชีลาว
หน้าที่ 243,	79. มะไฟ
หน้าที่ 246,	80. ต้นทานตะวัน
หน้าที่ 248,	81. ยี่หระ
หน้าที่ 252,	82. ใบเตย
หน้าที่ 255,	83. หน่อไม้ฝรั่ง
หน้าที่ 257,	84. หนุ่ยแก้ว
หน้าที่ 259,	85. ผักเชียงดา
หน้าที่ 263,	86. ตำลึง
หน้าที่ 266,	87. ผักปวยเล้ง
หน้าที่ 269,	88. หัวไชเท้า
หน้าที่ 272,	89. ผักตะเกียดหรือผักหลอด
หน้าที่ 276,	90. ผักตำหยาน
หน้าที่ 279,	91. ผักถั่วแปบ
หน้าที่ 282,	92. ผักอินุสนด
หน้าที่ 285,	93. น้ำเต้า
หน้าที่ 288,	94. พริกหวาน
หน้าที่ 290,	95. ซา
หน้าที่ 293,	96. ผักกะแยง" หรือ "ผักลีม้วน"

- หน้าที่ 296, 97. ผักกระเฉดพันธุ์เก๋า
หน้าที่ 300, 98. กล้วยน้ำหว่า
หน้าที่ 304, 99. มะตูมแขก
หน้าที่ 308, 100. ผักติ้ว
หน้าที่ 312, 101. ชะมวง
หน้าที่ 316, 102. มันขี้หนู
หน้าที่ 319, 103. ตุนหรือออกติบ
หน้าที่ 323, 104. มะม่วงหิมพานต์
หน้าที่ 327, 105. หมย
หน้าที่ 331, 106. ดอกบัว
หน้าที่ 335, 107. ผักมันปู
หน้าที่ 340, 108. ขนุน
หน้าที่ 343, 109. มะแว้งเครือ
หน้าที่ 347, 110. ผักชีหูด
หน้าที่ 351, 111. ผักแส้ว
หน้าที่ 355, 112. ผักแปม
หน้าที่ 360, 113. ส้มป่อย
หน้าที่ 363, 114. ส้มโอ
หน้าที่ 366, 115. ผักขวง
หน้าที่ 371, 116. แมงลัก
หน้าที่ 376, 117. มะรุม
หน้าที่ 380, 118. สะเดา
หน้าที่ 384, 119. ดอกนางแลว
หน้าที่ 388, 120. ผักเหือด
หน้าที่ 391, 121. เพกา
หน้าที่ 394, 122. ผักหนาม
หน้าที่ 398, 123. พลุขาว
หน้าที่ 401, 124. มะปริง
หน้าที่ 405, 125. ชะพลู
หน้าที่ 409, 126. บอนจัน
หน้าที่ 412, 127. ระกำ
หน้าที่ 415, 128. บอระเพ็ด
หน้าที่ 418, 129. ตะลิงปลิง

หน้าที่ 421, 130. มะยงชิด
 หน้าที่ 424, 131. คันทรง
 หน้าที่ 427, 132. กระเจี๊ยบแดง
 หน้าที่ 430, 133. ผักชีล้อม
 หน้าที่ 434, 134. ผักแปะ
 หน้าที่ 438, 135. กระทุงหมาบ้า
 หน้าที่ 442, 136. พญาขอ
 หน้าที่ 445, 137. เนียมหูเสือ
 หน้าที่ 448, 138. ผักทำมึง
 หน้าที่ 452, 139. ไบยานาง
 หน้าที่ 455, 140. หน่อกะลา
 หน้าที่ 459, 141. พักแพง
 หน้าที่ 462, 142. บัวบก
 หน้าที่ 466, 143. ผักปลัง
 หน้าที่ 470, 144. ผักคราดหัวแหวน
 หน้าที่ 474, 145. ดอกดาหลา
 หน้าที่ 477, 146. ใบเหลียง
 หน้าที่ 480, 147. ใบเล็บครุฑ
 หน้าที่ 484, 148. มะละกอดิบ
 หน้าที่ 487, 149. ใบมะขามอ่อน
 หน้าที่ 491, 150. ผักแพว

บทนำ

ในยุคสมัยที่การดูแลสุขภาพกลายเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในชีวิตประจำวันของผู้คน การมองหาทางเลือกที่ดีและเหมาะสมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้นจึงไม่ใช่เรื่องง่าย ผักพื้นเมือง ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ได้กลายเป็นตัวเลือกที่มักถูกละเลย ทั้งที่มีความหลากหลายและซ่อนคุณประโยชน์มากมายไว้ในตัว

ประเทศไทยอุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่ยอดเยียม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักพื้นเมืองที่เราสามารถพบเห็นได้ในทุกภูมิภาค ตั้งแต่ผักบุ้ง สด กรอบ กะเพรา หอมเจียว จนถึงผักแปลกใหม่ที่อาจไม่คุ้นหู ผักเหล่านี้ไม่เพียงแต่เต็มไปด้วยรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ แต่ยังมีสรรพคุณในการบำรุงสุขภาพและรักษาโรคที่น่าทึ่ง จึงไม่แปลกใจที่การค้นพบและทดลองใช้ผักพื้นเมืองเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน อาจพลิกโฉมการรับประทานอาหารของคุณให้เต็มไปด้วยประโยชน์อย่างแท้จริงหนังสือเล่มนี้ได้ถูกจัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอ "150 ผักพื้นเมืองไทย" ที่ท่านจะได้รู้จักและเรียนรู้ถึงประโยชน์ของพืชผักที่หลายคนอาจมองข้ามทุกคำแนะนำมีความตั้งใจในการช่วยให้ท่านได้เห็นค่าในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว และเสนอแนะวิธีการนำผักพื้นเมืองมาใช้ในเมนูอาหารประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ในอวยากเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของคุณได้ดียิ่งขึ้น

ในทุกๆ หน้า ท่านจะได้พบกับความรู้ดีๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการเลือกอาหารที่เหมาะสมและดีต่อสุขภาพ ลองมาก้าวเข้าสู่โลกของผักพื้นเมืองไทยเพื่อค้นพบคุณค่าที่อยู่นอกเหนือจากรูปลักษณ์ อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สุขภาพดีในทุกๆ มื้ออาหาร

1. ผักบุ้ง

ผักบุ้งเป็นผักใบเขียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงอุดมไปด้วยวิตามิน A, C, และ K รวมถึงแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็กและแคลเซียม นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร สรรพคุณทางยาของผักบุ้งรวมถึงการช่วยฟื้นฟูการทำงานของตับ ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงสายตาและระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายจึงสามารถดึงเอาประโยชน์จากผักบุ้งได้อย่างมากมายในการรักษาสุขภาพที่ดี.



ผักบุ้ง (*Ipomoea aquatica*) เป็นผักใบเขียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสรรพคุณทางยาเช่นกัน โดยมีข้อมูลดังนี้:

ผักบุ้งสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการผัด หรือนำไปทำสลัดเนื่องจากมีรสชาตอร่อยและทำให้จานอาหารดูสดใสขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นผักที่เติบโตง่ายในหลายพื้นที่ในประเทศไทย ดังนั้นจึงเป็นอาหารที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายและมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก

คุณค่าทางโภชนาการของผักบุ้ง

ผักบุ้ง 100 กรัม ให้พลังงานเพียง **18–22 กิโลแคลอรี** และอุดมด้วยสารอาหาร

ดังนี้ :

วิตามินและแร่ธาตุสำคัญ:

- ❖ วิตามินซี (55 มก. · 66% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน) → ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
- ❖ วิตามินเอ (315 ไมโครกรัม · 39%) → บำรุงสายตาและผิวพรรณ
- ❖ แคลเซียม (77 มก. · 8%) → เสริมกระดูกและฟัน
- ❖ ธาตุเหล็ก (1.67 มก. · 13%) → ป้องกันโลหิตจาง
- ❖ โพแทสเซียม (312 มก. · 7%) → ควบคุมความดันโลหิต
- ❖ ไฟเบอร์สูง (2.1 กรัม)**: ช่วยระบบขับถ่าย และลดคอเลสเตอรอล
- ❖ สารต้านอนุมูลอิสระ: เช่น เบต้าแคโรทีน ชะลอวัยและป้องกันมะเร็ง

เปรียบเทียบสายพันธุ์หลัก:

สารอาหาร	ผักบุ้งไทย	ผักบุ้งจีน
วิตามินซี	สูงกว่า	ต่ำกว่า
เบต้าแคโรทีน	ต่ำกว่า	สูงกว่า · บำรุงสายตาได้ดีกว่า
สรรพคุณทางยา	เหนือกว่า · ใช้รักษาโรคผิวหนัง	เหมาะสำหรับปรุงอาหาร · ยางน้อยกว่า

สรรพคุณทางยาและประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บำรุงสายตาและตาแห้ง

- ❖ - ลดอาการตาต้อ ตาฝ้าฟาง และตาแดง เนื่องจากวิตามินเอสูง

2. ควบคุมระดับน้ำตาลและไขมัน

- ❖ - ลดน้ำตาลในเลือด → เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
- ❖ - ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ → ป้องกันโรคหัวใจ

3. ระบบย่อยอาหารและขับถ่าย

- ❖ - ไฟเบอร์สูง → แก้อท้องผูก และเป็นยาระบายอ่อนๆ
- ❖ - รากผักบุ้ง: แก้อาการท้องอืดและโรคหืด

4. ด้านการอักเสบและบำรุงผิว

- ❖ - ต้นสด + เกลือ: รักษาแผลร้อนในในปาก
- ❖ - ดอกผักบุ้งไทย: แก้อาการคันและแพ้ผิวหนัง

5. การขับสารพิษ

- ❖ - ถอนพิษจากแมลงกัดต่อย พิษตะขาบ (ใช้ต้นสดตำพอก)
- ❖ - ใช้บำบัดผู้ติดยาเสพติดหรือได้รับสารพิษ

ข้อควรระวัง

- ❖ 1. ผู้มีความดันโลหิตต่ำ: ผักบุ้งลดความดัน → อาจทำให้เวียนศีรษะหรือเป็นตะคริว
- ❖ 2. การล้างยาง: ยางในผักบุ้งไทยอาจทำให้ท้องเสียหากไม่ล้างออกให้หมด
- ❖ 3. การบริโภคสด vs สุก: รับประทานสดได้คุณค่าสารอาหารสูงสุด แต่ควรแช่น้ำเกลือเพื่อลดสารตกค้าง

คำแนะนำการบริโภค

- ❖ - ผักบุ้งไทย: นิยมกินสดกับส้มตำหรือลาบ เพื่อรักษาสรรพคุณทางยา
- ❖ - ผักบุ้งจีน: เหมาะสำหรับผัดหรือลวก เนื่องจากยางน้อยและเนื้อนุ่ม
- ❖ - วิธีเก็บสารอาหาร: ปรงสั้นๆ เช่น ผัดไฟแรง หรือลวกเร็วๆ

สรุป: ผักบุ้งเป็น "สมุนไพรใกล้ตัว" ที่ไม่เพียงมีคุณค่าทางอาหารสูง แต่ยังครอบคลุมการรักษาโรคได้หลากหลายระบบ ทั้งนี้ควรเลือกสายพันธุ์และวิธีการบริโภคให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

2. ผักกาดขาว

คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาของผักกาดขาว ผักกาดขาวเป็นผักที่นิยมบริโภคกันทั่วไป มีรสหวานกรอบ อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยาหลายประการ ดังนี้



คุณค่าทางโภชนาการ

ผักกาดขาว 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 13 กิโลแคลอรี และประกอบด้วยสารอาหารสำคัญดังนี้:

วิตามิน:

- ❖ วิตามินซี: สูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันหวัด และเป็นสารต้าน

อนุมูลอิสระ

- ❖ วิตามินเค: ช่วยในการแข็งตัวของเลือดและบำรุงกระดูก
- ❖ โฟเลต (วิตามินบี 9): สำคัญต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงและดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- ❖ วิตามินเอ (ในรูปเบต้าแคโรทีน): บำรุงสายตาและผิวพรรณ

แร่ธาตุ:

- ❖ โพแทสเซียม: ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกายและความดันโลหิต
- ❖ แคลเซียม: บำรุงกระดูกและฟัน
- ❖ เหล็ก: ป้องกันภาวะโลหิตจาง
- ❖ แมกนีเซียม: ช่วยในการทำงานของเอนไซม์ต่างๆ ในร่างกาย
- ❖ โยอาหาร: สูง ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันท้องผูก และรักษาสมดุลของระบบทางเดินอาหาร
- ❖ สารพฤกษเคมี (Phytochemicals): เช่น สารกลุ่มกลูโคซิโนเลต (Glucosinolates) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารต้านมะเร็ง

สรรพคุณทางยา

ผักกาดขาวมีสรรพคุณทางยาที่หลากหลายตามหลักการแพทย์แผนไทย และงานวิจัยบางส่วนดังนี้:

- ❖ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน: วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระใน

ผักกาดขาวช่วยเสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ดีขึ้น

- ❖ ช่วยในการขับถ่าย: โยอาหารสูงช่วยเพิ่มมวลอุจจาระและกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ จึงช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
- ❖ บำรุงหัวใจและหลอดเลือด: โพแทสเซียมช่วยควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติ และโยอาหารยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้
- ❖ มีคุณสมบัติในการต้านมะเร็ง: สารกลุ่มกลูโคซิโนเลตในผักตระกูลกะหล่ำรวมถึงผักกาดขาว สามารถเปลี่ยนเป็นสารไอโซไทโอไซยาเนต (Isothiocyanates) ซึ่งมีงานวิจัยบางส่วนแสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
- ❖ ช่วยควบคุมน้ำหนัก: ผักกาดขาวมีแคลอรีต่ำและมีโยอาหารสูง ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ลดความอยากอาหาร จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- ❖ ดับร้อน ถอนพิษ: ในทางการแพทย์แผนจีน ถือว่าผักกาดขาวมีฤทธิ์เย็น ช่วยดับร้อนในร่างกาย แก้อักเสบ และขับพิษ
- ❖ ลดอาการบวมน้ำ: ด้วยปริมาณน้ำและโพแทสเซียมที่สูง ช่วยให้ร่างกายขับของเสียและโซเดียมส่วนเกินออกไปได้ดีขึ้น
- ❖ จะเห็นได้ว่าผักกาดขาวเป็นผักที่นอกจากจะนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากอีกด้วย การรับประทานผักกาดขาวเป็นประจำจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพที่ดีค่ะ

ผักกาดขาว (Chinese cabbage หรือ napa cabbage) เป็นผักที่นิยมบริโภคในหลายประเทศ โดยเฉพาะในเอเชีย มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาดังนี้:

คุณค่าทางโภชนาการ

1. แคลอรีต่ำ: ผักกาดขาวมีแคลอรีต่ำ ทำให้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
2. ไฟเบอร์สูง: ช่วยในการย่อยอาหารและป้องกันอาการท้องผูก
3. วิตามินและแร่ธาตุ:
 - ❖ - วิตามิน C: ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
 - ❖ - วิตามิน K: สำคัญต่อการแข็งตัวของเลือดและสุขภาพกระดูก
 - ❖ - วิตามิน A: ช่วยบำรุงสายตา
 - ❖ - แคลเซียม: มีส่วนช่วยในการรักษาสุขภาพกระดูกและฟัน
 - ❖ - ฟอสฟอรัส: ช่วยในการสร้างเซลล์และพลังงาน
4. สารต้านอนุมูลอิสระ: มีสารที่ช่วยลดการอักเสบและป้องกันโรคเรื้อรัง

สรรพคุณทางยา

- ❖ 1. บำรุงระบบย่อยอาหาร: การรับประทานผักกาดขาวช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้
- ❖ 2. ลดความดันโลหิต: มีสารโพแทสเซียมที่ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิต
- ❖ 3. ช่วยลดน้ำหนัก: เนื่องจากมีแคลอรีต่ำและให้ความรู้สึกอิ่ม
- ❖ 4. บำรุงผิวพรรณ: วิตามินภายในช่วยให้ผิวหนังมีสุขภาพดี
- ❖ 5. บรรเทาอาการร้อนใน: มีคุณสมบัติในการให้ความเย็น ทำให้ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย

ข้อควรระวัง

- ❖ สำหรับคนที่มีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร เช่น ภาวะอาหารหรือกรดในกระเพาะ ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ
- ❖ ควรล้างให้สะอาดก่อนรับประทานเพื่อลดความเสี่ยงของการปนเปื้อนหรือสารเคมี

การบริโภคผักกาดขาวเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่มีหลากหลายประโยชน์ต่อสุขภาพและสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น สลัด, ผัด, นึ่ง หรือทำเป็นซूप เป็นต้น

3. ผักชี

ผักชี (*Coriandrum sativum*) เป็นสมุนไพรที่นิยมใช้ในอาหารหลายประเทศ รวมทั้งมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ดังนี้:



คุณค่าทางโภชนาการ

- ❖ 1. วิตามิน: ผักชีเป็นแหล่งของวิตามิน A, C, K และวิตามิน B (เช่น B6, B9 หรือโฟเลต)
- ❖ 2. แร่ธาตุ: มีแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม, ธาตุเหล็ก, แมกนีเซียม, และโพแทสเซียม
- ❖ 3. ไฟเบอร์: ช่วยในการย่อยอาหารและทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- ❖ 4. สารต้านอนุมูลอิสระ: มีสารที่สามารถช่วยลดการเกิดออกซิเดชันในร่างกาย
- ❖ 5. แคลอรีต่ำ: เหมาะสำหรับการควบคุมน้ำหนัก

สรรพคุณทางยา

- ❖ 1. ช่วยย่อยอาหาร: ผักชีสามารถช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำย่อย ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดหรือท้องเฟ้อ
- ❖ 2. ลดอาการอักเสบ: มีสารที่ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย
- ❖ 3. ต้านเชื้อแบคทีเรีย: มีคุณสมบัติในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย และสามารถช่วยในการรักษาแผล
- ❖ 4. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด: บางการศึกษาชี้ให้เห็นว่าผักชีอาจช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ❖ 5. ช่วยบรรเทาอาการแพ้: มีการใช้ผักชีในบางประเทศเพื่อช่วยบรรเทาอาการแพ้

การใช้ผักชีในอาหารไม่เพียงแค่เพิ่มรสชาติ ยังเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย การใช้ผักชีในรูปแบบต่างๆ เช่น ใส่ในสลัด, แกง หรือซूप จะช่วยให้ได้ประโยชน์สูงสุด ดังนั้น การบรรจุผักชีในมื้ออาหารจะเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ

4. ผักคะน้า

ผักคะน้ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเป็นแหล่งของวิตามิน A, C, K, เหล็ก แคลเซียมและเหล็ก นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ที่ช่วยในการย่อยอาหารอีกทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ สามารถ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และมีสรรพคุณในการลดอาการอักเสบและเสริมการทำงานของตับด้วย



ผักคะน้า (Kale) เป็นผักใบเขียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสรรพคุณทางยา ดังนี้:

คุณค่าทางโภชนาการ

- 1. วิตามิน: ผักคะน้ามีวิตามิน A, C, K รวมถึงวิตามิน B6 และฟอลเฟต ที่ช่วยในการบำรุงสายตา เสริมภูมิคุ้มกัน และมีบทบาทในการสร้างเซลล์เม็ดเลือด
- 2. แร่ธาตุ: มีแคลเซียม, เหล็ก, แมกนีเซียม และโพแทสเซียม ซึ่งมีผลดีต่อกระดูกและสุขภาพหัวใจ
- 3. ไฟเบอร์: ช่วยในการย่อยอาหารและลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคหัวใจ
- 4. สารต้านอนุมูลอิสระ: มีสารฟลาโวนอยด์และโพลีฟีนอลที่ช่วยลดการอักเสบและป้องกันโรคมะเร็ง

สรรพคุณทางยา

- 1. เสริมภูมิคุ้มกัน: ด้วยสารอาหารที่หลากหลายและวิตามิน C ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
- 2. ลดการอักเสบ: สารต้านอนุมูลอิสระและสารฟลาโวนอยด์ในผักคะน้าช่วยลดการอักเสบในร่างกาย
- 3. ช่วยในการบำรุงเลือด: เหล็กที่มีอยู่ในผักคะน้าสามารถช่วยในการสร้างเซลล์เลือดแดง
- 4. ช่วยลดน้ำหนัก: เนื่องจากมีแคลอรีต่ำและไฟเบอร์สูง ช่วยให้รู้สึกอิ่มและลดความต้องการอาหาร
- 5. ดีต่อสุขภาพหัวใจ: ฟลาโวนอยด์และกรดไขมันโอเมก้า-3 ในผักคะน้าช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและรักษาสุขภาพหัวใจ

โดยรวมแล้ว ผักคะน้าเป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก ควรนำมาบริโภคในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ต้ม ผัด หรือทำ smoothies เพื่อให้ได้คุณประโยชน์สูงสุดจากสารอาหารในผักคะน้า.

5. ลูกเนียง

ลูกเนียง (Look-Niang) เป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านของไทย โดยเฉพาะในภาคใต้ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและสรรพคุณทางยาที่น่าสนใจ ดังนี้:



1. คุณค่าทางโภชนาการ

ลูกเนียงอุดมด้วยสารอาหารหลากหลาย:

- - โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต: มีโปรตีน 7.9% และคาร์โบไฮเดรต 36.2% ซึ่งช่วยเสริมพลังงาน .
- - วิตามินและแร่ธาตุ: ประกอบด้วยวิตามินบี 1, บี 2, วิตามินซี, กรดโฟลิก รวมถึงแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก .
- - กรดอะมิโน: มีกรดอะมิโน 18 ชนิด ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะการซ่อมแซมเซลล์ .

ตารางสรุปคุณค่าทางโภชนาการหลักต่อ 100 กรัม:

สารอาหาร	ปริมาณ
โปรตีน	7.9 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.2 กรัม
ไขมัน	0.2 กรัม
แคลเซียม	มีสูง
วิตามินซี	มีสูง

2. สรรพคุณทางยา

- ควบคุมเบาหวาน: สารสกัดจากรากตากแห้งช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยชาวบ้านนำมาต้มน้ำดื่มเป็นประจำ
- ลดความดันโลหิต: น้ำลูกเนียงต้องมีฤทธิ์ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง
- ขับปัสสาวะและป้องกันนิ่ว: ช่วยล้างสารพิษในไต แต่ต้องบริโภคแบบสุกเท่านั้น
- รักษาผิวหนัง: เปลือกต้นหรือผลนำมาหุบแช่น้ำ ใช้อาบแก้ผื่นคันในเด็ก

3. ข้อควรระวังและวิธีบริโภคปลอดภัย

พิษจากสารดิงโคลิกแอซิด (Djenkolic acid): หากกินดิบในปริมาณมาก อาจทำให้ไตวายเฉียบพลัน ปัสสาวะลำบาก หรือมีเลือดปน

ข้อมูลเกี่ยวกับกรดเจงโคลิก (Djenkolic acid):

กรดเจงโคลิกเป็นสารที่ทำให้ถั่วเนียงมีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว และเป็นสาเหตุของอาการที่เรียกว่า "เจงคอลลิซึม" (Djenkolism) ซึ่งเป็นภาวะพิษจากกรดเจงโคลิก หากบริโภคถั่วเนียงในปริมาณมาก หรือดิบ และร่างกายขับออกไม่ได้

หมด อาจตกผลึกในทางเดินปัสสาวะ ทำให้เกิดอาการดังนี้:

- ❖ ปวดท้องอย่างรุนแรง
- ❖ ปวดบริเวณบั้นเอว
- ❖ ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะเป็นเลือด
- ❖ ไตวายเฉียบพลัน (ในกรณีรุนแรง)

วิธีลดความเสี่ยง:

- ไม่ควรบริโภคถั่วเนียงในปริมาณมากเกินไป
- ควรทำให้สุก โดยการต้มหรือทำให้สุกด้วยความร้อนวิธีอื่น เพื่อช่วยลดปริมาณกรดเจโคลิก
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย

ดังนั้น แม้ถั่วเนียงจะมีรสชาติเป็นที่ชื่นชอบของบางคน แต่ก็ควรบริโภคด้วยความระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากกรดเจโคลิก

วิธีลดพิษ:

- ต้มให้สุกก่อนบริโภค
- หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดก่อนรับประทาน
- เพาะในทรายให้งอกหน่ออ่อนก่อนนำมาปรุงอาหาร .

4. การใช้ในวิถีชุมชน

- อาหาร: ผลอ่อนกินกับน้ำพริก ส่วนผลแก่นำไปต้มคลุกมะพร้าว หรือดองเกลือเก็บไว้กินนาน .
- ภูมิปัญญาท้องถิ่น: ปัจจุบันความรู้เกี่ยวกับการแปรรูปถั่วเนียงเริ่มหายาก ส่วนใหญ่เหลืออยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ .

สรุป

ลูกเนียงเป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ทั้งทางอาหารและยา แต่ต้องบริโภคอย่างถูกวิธีเพื่อหลีกเลี่ยงพิษร้ายแรง การสืบสานความรู้ดั้งเดิมเกี่ยวกับการเตรียมลูกเนียงจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพและวัฒนธรรมท้องถิ่น

6. ขึ้นฉ่าย

ขึ้นฉ่าย (Celery) เป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยมีแคลอรีต่ำแต่เต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามิน K, C, และโพแทสเซียม นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ที่ช่วยในระบบย่อยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สรรพคุณทางยา รวมถึงช่วยลดความดันโลหิต ลดอาการอักเสบ และอาจช่วยในการลดน้ำหนักได้ ควรบริโภคเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี.



ขึ้นฉ่าย (ตั้งโอ๋)

Apium graveolens



เซอเลอรี (Celery)

Apium graveolens

ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสรรพคุณทางยาหลายประการ

คุณค่าทางโภชนาการ

ขึ้นฉ่ายมีสารอาหารที่สำคัญ เช่น:

- ❖ - โพแทสเซียม ช่วยควบคุมความดันโลหิต

- ❖ - ไฟเบอร์ส่งเสริมระบบย่อยอาหารและลดอาการท้องผูก
- ❖ - วิตามินซี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ❖ - วิตามินเค ช่วยในการแข็งตัวของเลือด
- ❖ - สารต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบและช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง

สรรพคุณทางยา

ขึ้นฉ่ายมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน เช่น:

- ❖ - ช่วยลดความดันโลหิตมีสารที่ช่วยขยายหลอดเลือดและลดความเสี่ยงโรคหัวใจ
- ❖ - บำรุงหัวใจและหลอดเลือด ลดการอักเสบและเสริมสร้างระบบไหลเวียนโลหิต
- ❖ - ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการท้องอืดและช่วยควบคุมน้ำหนัก
- ❖ - มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
- ❖ - ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดมีรายงานว่าขึ้นฉ่ายสามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ขึ้นฉ่ายสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น ผัดขึ้นฉ่ายกับปลา หรือใช้เป็นส่วนประกอบในน้ำซุพเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม

7. ผักสลัด ผักกาดหอม

ผักกาดหอม หรือที่รู้จักกันทั่วไปในชื่อ ****ผักสลัด**** เป็นผักใบเขียวที่ได้รับความนิยมอย่างมากในการนำมาบริโภคสด ไม่ว่าจะเป็นสลัด แซนด์วิช หรือเครื่องเคียง ผักกาดหอมมีหลากหลายสายพันธุ์ เช่น บัตเตอร์เฮด (Butterhead), คอส (Cos/Romaine), กรีนโอ๊ค (Green Oak), เรดโอ๊ค (Red Oak) แต่โดยรวมแล้วมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาที่ใกล้เคียงกัน



คุณค่าทางโภชนาการของผักกาดหอม

ผักกาดหอมจัดเป็นผักที่มีแคลอรีต่ำมาก (ประมาณ 15 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม) แต่กลับอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนี้:

วิตามิน:

- ❖ วิตามินเค: มีปริมาณสูงมาก ซึ่งจำเป็นต่อการแข็งตัวของเลือด และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก

- ❖ วิตามินเอ (ในรูปแบบตั้แคโรทีน): โดยเฉพาะในผักกาดหอมสีเข้ม และสีแดง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระสำคัญ ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ และระบบภูมิคุ้มกัน
- ❖ วิตามินซี: ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ❖ โฟเลต (วิตามินบี 9): สำคัญต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงและการพัฒนาของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย

แร่ธาตุ:

- โพแทสเซียม: ช่วยควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกายและความดันโลหิต
- แคลเซียม: ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- เหล็ก: ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง
- แมกนีเซียม: มีบทบาทในการทำงานของเอนไซม์หลายชนิดในร่างกาย
- โยอาหาร: มีโยอาหารที่ดี ช่วยส่งเสริมระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ปกติ ป้องกันอาการท้องผูก

สรรพคุณทางยาของผักกาดหอม

นอกจากคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ผักกาดหอมยังมีสรรพคุณทางยาที่น่าสนใจดังนี้:

ช่วยในการขับถ่าย:

ด้วยปริมาณโยอาหารที่สูง ผักกาดหอมจึงช่วยเพิ่มมวลกากอาหาร ทำให้อุจจาระนิ่ม และกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ลดความเสี่ยงของอาการท้องผูกและริดสีดวงทวาร

บำรุงสายตา:

วิตามินเอในรูปแบบตั้แคโรทีนมีบทบาทสำคัญในการบำรุงสุขภาพดวงตา

ป้องกันภาวะจอประสาทตาเสื่อม และช่วยในการมองเห็นในที่แสงน้อย

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน:

วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ ในผักกาดหอมช่วยเสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคและลดการอักเสบได้ดีขึ้น

ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น:

น้ำยางสีขาวที่อยู่ในก้านผักกาดหอม (Lactucarium) มีคุณสมบัติคล้ายยานอนหลับอ่อนๆ และช่วยผ่อนคลาย ทำให้บางคนรู้สึกง่วงและนอนหลับได้ดีขึ้น

ควบคุมน้ำหนัก:

ผักกาดหอมมีแคลอรีต่ำมากและมีใยอาหารสูง ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ช่วยลดความอยากอาหาร จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมหรือลดน้ำหนัก

ต้านอนุมูลอิสระและลดความเสี่ยงมะเร็ง:

สารพฤกษเคมีต่างๆ เช่น ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) ที่พบในผักกาดหอม โดยเฉพาะในสายพันธุ์ที่มีสีเข้มหรือสีแดง มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์จากความเสียหาย และอาจลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งบางชนิด

การบริโภคผักกาดหอมสดเป็นประจำจึงเป็นวิธีที่ง่ายและอร่อยในการเพิ่มวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารให้กับร่างกาย ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

8. ชะอม

ชะอม (*Acacia pennata*) เป็นพืชสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาหลายประการ ดังนี้:



คุณค่าทางโภชนาการ

- 1. แร่ธาตุ: ชะอมเป็นแหล่งที่ดีของแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- 2. วิตามิน: มีวิตามินหลายประเภท เช่น วิตามิน A ซึ่งดีต่อสายตา และวิตามิน C ซึ่งช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน
- 3. ไฟเบอร์: ชะอมมีใยอาหารที่ช่วยในการย่อยอาหารและลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- 4. โปรตีน: เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะในผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติ

คุณค่าทางโภชนาการของชะอม 100 กรัม

ชะอม 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 57 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารสำคัญดังนี้:

- ใยอาหาร: ประมาณ 5.7 กรัม ซึ่งช่วยส่งเสริมระบบขับถ่ายและป้องกันท้องผูก

วิตามิน:

- วิตามินเอ (ในรูปเบต้าแคโรทีน): สูงมากถึง 10,066 IU. ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพ ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- วิตามินซี: ประมาณ 58 มิลลิกรัม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- วิตามินบี 1 (ไทอามีน): ประมาณ 0.05 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน): ประมาณ 0.25 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 3 (ไนอะซิน): ประมาณ 1.5 มิลลิกรัม

แร่ธาตุ:

- แคลเซียม: ประมาณ 58 มิลลิกรัม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ฟอสฟอรัส: ประมาณ 80 มิลลิกรัม ทำงานร่วมกับแคลเซียมในการบำรุงกระดูกและฟัน
- เหล็ก: ประมาณ 4.1 มิลลิกรัม ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง

สรรพคุณทางยา

- 1. บำรุงเลือด: ชะอมสามารถช่วยบำรุงเลือดและลดอาการเหนียวล้า
- 2. ลดอาการอักเสบ: สรรพคุณในการลดอาการอักเสบ เช่น อาการปวดตามข้อต่อ
- 3. เสริมสุขภาพผิว: มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้ผิวดูสุขภาพดี
- 4. การล้างพิษ: ชะอมช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย
- 5. รักษาอาการท้องเสีย: ช่วยในการรักษาอาการท้องเสียได้

ชะอมสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายรูปแบบ เช่น น้ำกินผักจิ้ม หรือทำเป็นผัดต่างๆ ถือเป็นพืชสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากค่ะ

9. มะระขี้นก

มะระขี้นก (*Momordica charantia*) เป็นพืชสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาอย่างมาก โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียและแอฟริกา มีข้อมูลดังนี้:



คุณค่าทางโภชนาการ

- ❖ 1. วิตามินและแร่ธาตุ: มะระขึ้นกอดมไปด้วยวิตามิน A, C, E และวิตามิน B เช่น วิตามิน B1, B2, B3, B5, B6, และฟอสฟอรัส ร่างกายยังได้รับแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม, ธาตุเหล็ก, แมกนีเซียม, โพแทสเซียม และสังกะสี
- ❖ 2. ไฟเบอร์: มีปริมาณไฟเบอร์สูงช่วยในระบบย่อยอาหาร
- ❖ 3. แคลอรีต่ำ: มะระขึ้นกอดมามีแคลอรีต่ำ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

สรรพคุณทางยา

- ❖ 1. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด: มีงานวิจัยพิสูจน์ว่ามะระขึ้นกอดมสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและมีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
- ❖ 2. ต้านการอักเสบ: มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย
- ❖ 3. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน: วิตามิน C ในมะระขึ้นกอดมมีบทบาทในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ❖ 4. ช่วยในการย่อยอาหาร: มีคุณสมบัติในการช่วยย่อยและลดปัญหาท้องอืด
- ❖ 5. ป้องกันมะเร็ง: บางการศึกษาแสดงให้เห็นว่าส่วนประกอบบางอย่างในมะระขึ้นกอดมมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

คุณค่าทางโภชนาการของมะระขึ้นก 100 กรัม

(โดยประมาณ)

มะระขึ้นก 100 กรัม ให้พลังงานค่อนข้างต่ำ ประมาณ **19-20** กิโลแคลอรี และอุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญ ดังนี้:

- น้ำ: ประมาณ 93.95 กรัม (ทำให้มีปริมาณแคลอรีต่ำ)

- คาร์โบไฮเดรต: ประมาณ 4.32 กรัม
 - โยอาหาร: ประมาณ 2 กรัม (ช่วยส่งเสริมระบบขับถ่าย)
 - น้ำตาล: ประมาณ 1.95 กรัม
- โปรตีน: ประมาณ 0.84 - 1 กรัม
- ไขมัน: ประมาณ 0.18 กรัม (ไขมันต่ำมาก)

วิตามินและแร่ธาตุสำคัญ:

- วิตามินซี: สูงมาก ประมาณ 33 มิลลิกรัม (คิดเป็นประมาณ 40% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- วิตามินเอ (ในรูปเบต้าแคโรทีน): มีปริมาณเบต้าแคโรทีนประมาณ 68 ไมโครกรัม ช่วยบำรุงสายตา และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ลูทีนและซีแซนทีน: สูงถึงประมาณ 1,323 ไมโครกรัม ซึ่งเป็นแคโรทีนอยด์ที่สำคัญต่อสุขภาพดวงตา ช่วยป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อม
- วิตามินบีต่างๆ: เช่น วิตามินบี 1 (ไทอามีน), วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน), วิตามินบี 3 (ไนอะซิน), วิตามินบี 5, วิตามินบี 6, วิตามินบี 9 (โฟเลต) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำงานของระบบประสาทและกระบวนการเมตาบอลิซึม
- โพแทสเซียม: ประมาณ 319 มิลลิกรัม ช่วยควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกายและความดันโลหิต
- แมกนีเซียม: ประมาณ 16 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส: ประมาณ 36 มิลลิกรัม
- เหล็ก: ประมาณ 0.38 มิลลิกรัม
- สังกะสี: ประมาณ 0.77 มิลลิกรัม
- แคลเซียม: ประมาณ 9 มิลลิกรัม
- วิตามินเค: ประมาณ 4.8 ไมโครกรัม
- วิตามินอี: ประมาณ 0.14 มิลลิกรัม

สรรพคุณทางยาของมะระขี้นก

มะระขี้นกมีสรรพคุณทางยาที่เป็นที่รู้จักกันดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดูแล สุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน:

- ลดระดับน้ำตาลในเลือด: เป็นสรรพคุณเด่นที่สุดของมะระขี้นก มี สารสำคัญหลายชนิด เช่น ชาแรนติน (Charantin), ไวซีน (Vicine) และโพลีเปปไทด์-พี (Polypeptide-p) ซึ่งมีฤทธิ์คล้าย อินซูลิน ช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน และเพิ่มการใช้ กลูโคสของเซลล์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
- ต้านอนุมูลอิสระ: ด้วยปริมาณวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และสารโพลีฟีนอล (เช่น คาเทชิน, กรดแกลลิก) สูง ช่วยปกป้องเซลล์จากการ ถูกทำลายของอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ และมะเร็ง
- ช่วยในการขับถ่าย: โยอาหารช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ป้องกันอาการท้องผูก
- บำรุงสายตา: ลูทีน ซีแซนทีน และเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสุขภาพ ดวงตา ลดความเสี่ยงของโรคเกี่ยวกับดวงตา
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน: วิตามินซีช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของ ร่างกาย
- ลดไขมันในเลือด: มีงานวิจัยบางชิ้นที่บ่งชี้ว่ามะระขี้นกอาจมีส่วน ช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- ด้านการอักเสบ: สารสำคัญในมะระขี้นกมีคุณสมบัติช่วยลดการ อักเสบได้
- ดับร้อน ถอนพิษ: ในทางการแพทย์แผนไทยและจีน ถือว่ามะระขี้นก มีฤทธิ์เย็น ช่วยดับพิษร้อนในร่างกาย

แม้ว่ามะระขี้นกจะมีประโยชน์มาก แต่การบริโภคก็ควรอยู่ในปริมาณที่ พอเหมาะ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานที่กำลังรับประทานยา ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนการบริโภคเพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป (Hypoglycemia)

การใช้

มะระขี้นกสามารถนำมาทำอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น ยำ, ต้ม, ผัด หรือทำเป็นน้ำคั้น ส่วนใหญ่จะมีรสขม แต่ก็เต็มไปด้วยคุณประโยชน์ที่มีผลดีต่อสุขภาพก่อนที่จะนำมะระขี้นกมาใช้เพื่อการรักษา ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เพื่อความปลอดภัยและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล

10. ฟักทอง

ฟักทองเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสรรพคุณทางยาหลายประการ



คุณค่าทางโภชนาการ

ฟักทองอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

- วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
- วิตามินซี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- วิตามินอี ช่วยบำรุงผิว
- โพแทสเซียม ดีต่อสุขภาพหัวใจ
- ไฟเบอร์สูง ช่วยระบบขับถ่าย

คุณค่าทางโภชนาการของฟักทอง **100** กรัม

(โดยประมาณ)

นี่คือรายละเอียดของสารอาหารหลักในผักทอง 100 กรัม:

- พลังงาน: ประมาณ **20 - 26** กิโลแคลอรี (ผักทองดิบจะอยู่ประมาณ 26 กิโลแคลอรี ส่วนผักทองต้มหรือึ่งจะอยู่ประมาณ 20 กิโลแคลอรี)
- คาร์โบไฮเดรต: ประมาณ **4.9 - 6.5** กรัม
 - น้ำตาล: ประมาณ 2.1 - 3 กรัม
 - โยอาหาร: ประมาณ 0.5 - 1.1 กรัม
- โปรตีน: ประมาณ **0.7 - 1** กรัม
- ไขมัน: ประมาณ **0.1** กรัม (เป็นไขมันดีและมีปริมาณน้อยมาก)

วิตามินและแร่ธาตุสำคัญ:

- วิตามินเอ (ในรูปเบต้าแคโรทีน): เป็นจุดเด่นของผักทองเลยคะ มีปริมาณสูงมาก โดยอาจให้วิตามินเอได้ถึง 288-476 ไมโครกรัม RAE (Retinol Activity Equivalents) หรือเทียบเท่ากับ 47-53% ของปริมาณที่แนะนำให้ทาน ซึ่งเบต้าแคโรทีนนี้เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ และยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- วิตามินซี: ประมาณ 4.7 - 9 มิลลิกรัม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- โพแทสเซียม: ประมาณ 230 - 340 มิลลิกรัม ช่วยควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกายและความดันโลหิต
- แคลเซียม: ประมาณ 15 - 21 มิลลิกรัม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ฟอสฟอรัส: ประมาณ 30 - 44 มิลลิกรัม มีบทบาทในการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง
- เหล็ก: ประมาณ 0.57 - 1 มิลลิกรัม ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง
- แมกนีเซียม: ประมาณ 9 - 12 มิลลิกรัม มีส่วนร่วมในปฏิกิริยาทางชีวเคมีกว่า 300 ชนิดในร่างกาย
- วิตามินอี: ประมาณ 0.44 - 1 มิลลิกรัม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

ช่วยบำรุงผิวพรรณ

- ลูทีนและซีแซนทีน: สารแคโรทีนอยด์กลุ่มนี้พบได้ในผักทอง โดยเฉพาะในเนื้อสีส้มเข้ม ช่วยบำรุงสายตาและลดความเสี่ยงของโรคจอประสาทตาเสื่อม

ข้อสังเกต:

- ปริมาณสารอาหารอาจแตกต่างกันไปเล็กน้อยขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ของผักทอง ความสุก และวิธีการเตรียม (เช่น ตับ ต้ม นึ่ง หรือปรุงในรูปแบบอื่นๆ)
- เมล็ดผักทอง แม้ไม่ได้รวมอยู่ในเนื้อผักทอง 100 กรัมนี้ แต่ก็เป็นส่วนที่มีประโยชน์สูง อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมันดี โยอาหาร สังกะสี และแมกนีเซียม

โดยสรุปแล้ว ผักทองเป็นผักที่ให้พลังงานต่ำ แต่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เบต้าแคโรทีน ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก การเพิ่มผักทองในมื้ออาหารเป็นประจำจึงเป็นทางเลือกที่ดีในการบำรุงร่างกายให้แข็งแรง

สรรพคุณทางยา

ผักทองมีฤทธิ์ช่วยบำรุงร่างกายและป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น

- ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
- บำรุงสายตา ด้วยเบต้าแคโรทีนและลูทีน
- ช่วยลดความดันโลหิต และดีต่อสุขภาพหัวใจ
- ช่วยบำรุงระบบประสาท น้ำมันจากเมล็ดผักทองมีส่วนช่วยให้สมองทำงานดีขึ้น

ผักทองสามารถนำมารับประทานได้หลายรูปแบบ ทั้งเป็นอาหารคาวและหวาน หรือแม้แต่ใช้เป็นส่วนผสมประกอบในเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

11. หอมหัวใหญ่

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสรรพคุณทางยาหลายประการ ดังนี้:



คุณค่าทางโภชนาการ

1. แคลอรีต่ำ: หอมหัวใหญ่มีแคลอรีต่ำ เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการควบคุมน้ำหนัก
2. วิตามินและแร่ธาตุ: หอมหัวใหญ่เป็นแหล่งของวิตามิน C, วิตามิน B6, โฟเลต, โพแทสเซียม, และแมงกานีส
3. ไฟเบอร์: ช่วยในการย่อยอาหารและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
4. สารต้านอนุมูลอิสระ: มีสารฟลาโวนอยด์และซัลเฟอร์ที่ช่วยป้องกันโรคและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง

คุณค่าทางโภชนาการของหอมหัวใหญ่ 100 กรัม (โดยประมาณ)

หอมหัวใหญ่ 100 กรัม (ดิบ) ให้พลังงานประมาณ **40** กิโลแคลอรี และมีสารอาหารสำคัญดังนี้:

- น้ำ: ประมาณ 89.11 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต: ประมาณ 9.34 กรัม
 - น้ำตาล: ประมาณ 4.24 กรัม
 - โยอาหาร: ประมาณ 1.7 กรัม
- โปรตีน: ประมาณ 1.1 กรัม
- ไขมัน: ประมาณ 0.1 กรัม

วิตามินและแร่ธาตุสำคัญ:

- วิตามินซี: ประมาณ 7.4 มิลลิกรัม (คิดเป็นประมาณ 8% ของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- โฟเลต (วิตามินบี 9): ประมาณ 19 ไมโครกรัม (คิดเป็นประมาณ 5% ของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน) สำคัญต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงและดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิตามินบี 6: ประมาณ 0.12 มิลลิกรัม
- โพแทสเซียม: ประมาณ 146 มิลลิกรัม ช่วยควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกายและความดันโลหิต
- แมงกานีส: ประมาณ 0.129 มิลลิกรัม มีบทบาทในกระบวนการเมตาบอลิซึม
- ฟอสฟอรัส: ประมาณ 29 มิลลิกรัม
- สารประกอบกำมะถัน (**Organosulfur Compounds**): เป็นเอกลักษณ์ของหอมหัวใหญ่ ทำให้มีกลิ่นฉุนและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด
- สารฟลาโวนอยด์ (**Flavonoids**): โดยเฉพาะ เควอร์ซิทิน (**Quercetin**) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง พบ

มากในหอมหัวใหญ่สีแดงหรือม่วง

สรรพคุณทางยาของหอมหัวใหญ่

หอมหัวใหญ่มีสรรพคุณทางยาหลายประการที่ได้รับการศึกษาและยอมรับ:

- ต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบ: เควอร์ซีทินและสารประกอบกำมะถันในหอมหัวใหญ่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบ ช่วยปกป้องเซลล์จากความเสียหายและลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่างๆ
- ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด: ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และไตรกลีเซอไรด์ เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) และอาจช่วยควบคุมความดันโลหิตได้
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด: มีงานวิจัยบางชิ้นที่ชี้ว่าสารประกอบในหอมหัวใหญ่อาจช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานประเภท 2
- มีคุณสมบัติต้านมะเร็ง: สารประกอบกำมะถันและเควอร์ซีทินในหอมหัวใหญ่อาจมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน: วิตามินซีและสารพฤกษเคมีต่างๆ ช่วยเสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน
- ส่งเสริมสุขภาพระบบทางเดินอาหาร: โยอาหารและพรีไบโอติก (Fructans) ในหอมหัวใหญ่ ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของแบคทีเรียดีในลำไส้ ซึ่งสำคัญต่อระบบย่อยอาหารที่ดีและสุขภาพโดยรวม

สรรพคุณทางยา

- ❖ 1. ลดไขมันในเลือด: หอมหัวใหญ่สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและไขมันในหลอดเลือด
- ❖ 2. ต้านการอักเสบ: มีคุณสมบัติต้านการอักเสบ ซึ่งช่วยลดอาการอักเสบในร่างกาย
- ❖ 3. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน: วิตามิน C และสารต้านอนุมูลอิสระช่วย

เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

- ❖ 4. ช่วยในการย่อยอาหาร: การมีไฟเบอร์สูงช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินอาหาร
- ❖ 5. ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ: สารประกอบในหอมช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

การบริโภคหอมใหญ่จึงมีประโยชน์มากมายทั้งในด้านคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ควรรับประทานเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี.

12. กวางตุ้ง

กวางตุ้งมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบด้วยวิตามิน A, C, และ K รวมถึงแคลเซียมและไฟเบอร์ นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยา เช่น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ และบำรุงระบบย่อยอาหาร อีกทั้งยังสามารถช่วยในการป้องกันโรคเรื้อรังได้อีกด้วย



กวางตุ้ง หรือที่เรียกกันในบางพื้นที่ว่า “ผักกวางตุ้ง” (*Brassica rapa* var. *chinensis*) เป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสรรพคุณทางยา ดังนี้:

คุณค่าทางโภชนาการ

- 1. วิตามินและแร่ธาตุ: กวางตุ้งมีวิตามินซี วิตามินเค และวิตามินเอ รวมถึงแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม เหล็ก และแมกนีเซียม

- 2. เส้นใยอาหาร: มีไฟเบอร์สูง ส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหาร ช่วยป้องกันท้องผูก
- 3. แคลอรีต่ำ: เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- 4. สารต้านอนุมูลอิสระ: มีสารฟลาโวนอยด์และสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันความเสียหายจากอนุมูลอิสระ

คุณค่าทางโภชนาการของผักกวางตุ้ง 100 กรัม

(โดยประมาณ)

ผักกวางตุ้ง 100 กรัม (ดิบ) ให้พลังงานต่ำมาก ประมาณ **13** กิโลแคลอรี และประกอบด้วยสารอาหารที่สำคัญดังนี้:

- น้ำ: ประมาณ 95.39 กรัม (สูงมาก)
- คาร์โบไฮเดรต: ประมาณ 2.18 กรัม
 - โยอาหาร: ประมาณ 1 กรัม
 - น้ำตาล: ประมาณ 0.82 กรัม
- โปรตีน: ประมาณ 1.5 กรัม
- ไขมัน: ประมาณ 0.2 กรัม

วิตามินและแร่ธาตุสำคัญ:

- วิตามินเค: สูงมาก ประมาณ 45.5 ไมโครกรัม (คิดเป็นประมาณ 38% ของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน) ซึ่งสำคัญต่อการแข็งตัวของเลือดและสุขภาพกระดูก
- วิตามินซี: ประมาณ 45 มิลลิกรัม (คิดเป็นประมาณ 50% ของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและบำรุงผิวพรรณ
- วิตามินเอ (ในรูปเบต้าแคโรทีน): ประมาณ 223 ไมโครกรัม RAE (Retinol Activity Equivalents) หรือประมาณ 22% ของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ และภูมิคุ้มกัน

- โฟเลต (วิตามินบี 9): ประมาณ 64 ไมโครกรัม (คิดเป็นประมาณ 16% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน) สำคัญต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงและดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- โพแทสเซียม: ประมาณ 252 มิลลิกรัม ช่วยควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกายและความดันโลหิต
- แคลเซียม: ประมาณ 105 มิลลิกรัม (ถือว่าสูงสำหรับผักใบเขียว) ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- เหล็ก: ประมาณ 0.8 มิลลิกรัม ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง
- แมงกานีส: ประมาณ 0.195 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 6: ประมาณ 0.194 มิลลิกรัม
- โคลีน (**Choline**): ประมาณ 19.3 มิลลิกรัม มีบทบาทสำคัญในการทำงานของสมองและระบบประสาท

สรรพคุณทางยาของผักกวางตุ้ง

ผักกวางตุ้งมีสรรพคุณทางยาที่คล้ายคลึงกับผักตระกูลกะหล่ำอื่นๆ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน:

- ต้านอนุมูลอิสระ: อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเอ และสารพฤกษเคมีต่างๆ เช่น ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และสารประกอบกลูโคซิโนเลต (Glucosinolates) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพ ช่วยปกป้องเซลล์จากความเสียหายและลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง
- ส่งเสริมสุขภาพกระดูก: วิตามินเค แคลเซียม และฟอสฟอรัส ทำงานร่วมกันเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน
- บำรุงหัวใจและหลอดเลือด: โพแทสเซียมช่วยควบคุมความดันโลหิต โยอาหารช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดการอักเสบในหลอดเลือด
- ช่วยในการขับถ่าย: โยอาหารสูงช่วยเพิ่มกากใยในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายสะดวก ป้องกันท้องผูก
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน: วิตามินซีและสารอาหารอื่นๆ ช่วยเสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ดีขึ้น
- มีคุณสมบัติต้านมะเร็ง: สารประกอบกลูโคซิโนเลตที่พบใน

ผักกวางตุ้งและผักตระกูลกะหล่ำอื่นๆ สามารถถูกย่อยสลายเป็นสารไอโซไทโอไซยาเนต (Isothiocyanates) ซึ่งมีงานวิจัยบางส่วนแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- บำรุงสายตา: วิตามินเอ (เบต้าแคโรทีน) เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพดวงตา และช่วยป้องกันภาวะตาบอดในเวลากลางคืน

การบริโภคผักกวางตุ้งเป็นประจำไม่ว่าจะเป็นการนำไปผัด ต้ม หรือใส่ในแกง ก็เป็นวิธีที่ดีในการเพิ่มสารอาหารและประโยชน์ต่อสุขภาพให้กับร่างกาย

13. บวบเหลี่ยม

บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula*) มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น มีวิตามิน A, C, และแร่ธาตุ เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัส นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยลดความดันเลือด บรรเทาอาการไอ และช่วยในการขับปัสสาวะ อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน.



บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula*) เป็นพืชที่ไม่เพียงแต่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงแต่ยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาหลายประการ โดยเฉพาะในทางการแพทย์แผนโบราณ การบริโภคบวบเหลี่ยมสามารถช่วยบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น:

1. ลดความดันเลือด: สารอาหารในบวบเหลี่ยมมีคุณสมบัติที่ช่วยในการปรับระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีปัญหาความดันสูง