



กินผักให้สุด แล้วหยุดที่คำว่า “สุขภาพดี” เดิมพลังให้ร่างกาย  
สดชื่นทุกวัน เริ่มต้นง่าย ๆ แค่ใส่ใจในทุกคำที่กิน

# กินผักให้สุด แล้วหยุดที่คำว่า “สุขภาพดี”

คนช่างคิด



79.-

# คำนำ

ในปัจจุบัน ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น อาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะ “ผัก” ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานผักอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ แต่ยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อีบุ๊กเรื่อง “กินผักให้สุด แล้วหยุดที่คำว่า “สุขภาพดี” เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้อ่านได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคผัก รวมถึงได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ของผักชนิดต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

คนช่างคิด

# สารบัญ

กระชาย.....	5
กระเจี๊ยบ (เขียว และ แดง).....	10
กะเพรา.....	15
กะเทียม.....	19
กะหล่ำปลี.....	24
ขมิ้นขาว.....	28
ขมิ้นชัน.....	32
ขึ้นฉ่าย.....	37
ข่า.....	41
ขิง.....	45
ไข่ม่ม (หรือ ไข่ม่ม).....	49
แคร์รอต.....	52
ผักคะน้า.....	55
จิงจูฉ่าย.....	59
ชะอม.....	63
ตะไคร้.....	67
ตังโอ๋.....	71
ถั่วพู.....	75
ถั่วฝักยาว.....	79
บวบ.....	84
ใบบัวบก.....	88
ผักกวางตุ้ง.....	93

ผักกาดขาว.....	97
ผักกาดหอม.....	191
ผักแขนง.....	105
ผักชี.....	109
ผักโขม.....	113
ผักแพว.....	118
ผักบุ้ง.....	122
พริก.....	127
พริกไทย.....	131
พืททอง.....	136
พืทเม็ว (ซาโยเต้).....	139
มะกุด.....	144
มะเข็พวง.....	148
มะเข็ประ.....	152
มะระขี้เท.....	157
มะเข็เทศ.....	162
แมงลัก.....	165
ลูกเหรียง.....	170
วอเตอร้ครส.....	174
สะตอ.....	179
หอมแดง.....	184
หอมหัวใหญ่.....	188
เห็ดขี้มทอง.....	193
โหระพา.....	197



BLR25U

**กระชายเป็นหัวใจสำคัญของเมนูขมจีนน้ำยาและแกงป่า และในปัจจุบันยังถูกยกระดับให้เป็นสมุนไพรเกรดพรีเมียมที่มีงานวิจัยรองรับมากมาย**

## ประวัติของกระชาย

กระชายเป็นพืชล้มลุกที่อยู่คู่กับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มาอย่างยาวนาน:

- **ถิ่นกำเนิด:** มีถิ่นกำเนิดในแถบ **เอเชียตะวันออกเฉียงใต้** (ไทย พม่า ลาว กัมพูชา)
- **สมุนไพร:** สาเหตุที่ถูกเรียกว่าสมุนไพรไม่ใช่เพียงเพราะรูปร่างที่ดูเหมือนนิ้วมือหรือคนเท่านั้น แต่เพราะมีสรรพคุณในการบำรุงกำลังและปรับสมดุลธาตุในร่างกายคล้ายกับโสมของเกาหลี
- **ความต่างของสี:** กระชายที่นิยมใช้มี 3 ชนิด คือ **กระชายเหลือง** (ใช้ทำอาหารทั่วไป), **กระชายดำ** (เด่นเรื่องบำรุงกำลังเพศชาย) และ **กระชายแดง** (เด่นเรื่องยาทำความสะอาดภายใน)

## ประโยชน์ต่อร่างกาย

สารสำคัญในกระชายคือ “**แพนดูราทิน เอ**” (Panduratin A) และ “**พินอสโตรบิน**” (Pinostrobin) ซึ่งมีประโยชน์ดังนี้:

### 1. ยับยั้งเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย

จากการวิจัย (โดยเฉพาะในช่วงไม่กี่ปีมานี้) พบว่าสารสกัดจากกระชายขาวมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัสได้ดี และยังช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและทางเดินอาหารได้ด้วย

### 2. บำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพ

กระชายมีสรรพคุณช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศโทสเทอโรนในผู้ชาย และบำรุงมดลูกในผู้หญิง

### 3. แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และย่อยอาหาร

น้ำมันหอมระเหยในกระชายช่วยขับลม แก้ปวดมวนท้อง และช่วยลดอาการสำแดง (อาหารเป็นพิษ) ได้เป็นอย่างดี

### 4. ป้องกันฟันผุและกลิ่นปาก

กระชายช่วยยับยั้งแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดคราบหินปูนและฟันผุ ในสมัยโบราณนิยมใช้เหง้ากระชายตำผสมเกลืออมเพื่อแก้รำมะนาด และแผลในปาก

## 5. บำรุงสมองและด้านการอักเสบ

ช่วยลดการอักเสบในระบบประสาท และมีส่วนช่วยป้องกันภาวะความจำเสื่อม

### เคล็ดลับการใช้ในครัว

- **การดับกลิ่นคาว:** กระจกชายมีกลิ่นหอมซ่าที่เป็นเอกลักษณ์ จึงนิยมนำมาซอยเป็นเส้นๆ ใส่ในเมนูปลาน้ำจืด เช่น ผัดฉ่าปลาดัง หรือปลาเนื้ออ่อน เพื่อดับกลิ่นดินและกลิ่นคาวได้ชะงัด
- **น้ำกระชายสกัด:** ปัจจุบันนิยมนำกระชายมาปั่นรวมกับน้ำมะนาวและน้ำผึ้ง เพื่อทำเป็นเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย (แต่ควรกรองเอากากออกเพื่อไม่ให้ระคายคอ)

### ข้อควรระวัง

- **ไม่ควรทานติดต่อกันนานเกินไป:** หากทานในรูปแบบสารสกัดเข้มข้นเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการร้อนใน หรือส่งผลต่อการทำงานของตับได้ (ควรเว้นระยะการทานบ้าง)

- **ผลต่อการแข็งตัวของเลือด:** ผู้ที่ทานยาละลายลิ่มเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทานกระชายในปริมาณมาก

**วิธีเลือกซื้อ:** ควรเลือกกระชายที่ **สด อวบ ไม่เหี่ยว** และผิวมีสีน้ำตาลอ่อนสะอาด ถ้าหักดูข้างในเนื้อต้องมีสีเหลืองสดและมีกลิ่นหอมแรง



กระเจี๊ยบ

**“กระเจี๊ยบ”** ในบ้านเราจะมี 2 ชนิดหลักๆ ที่ชื่อเหมือนกันแต่รูปร่างและสรรพคุณต่างกันอย่างสิ้นเชิง คือ **กระเจี๊ยบเขียว** (ที่กินสด/ลวก) และ **กระเจี๊ยบแดง** (ที่ทำน้ำดื่ม) ผมขอสรุปให้ทั้ง 2 ชนิดเลยครับ

### 1. กระเจี๊ยบเขียว (Okra / Lady's Finger)

ผักผักยาวสีเขียวที่มีเอกลักษณ์คือ “ความเมื่อก” เวลาหั่น

## ประวัติของกระเจี๊ยบเขียว

- **ถิ่นกำเนิด:** มีต้นกำเนิดในแถบ **แอฟริกาตะวันออก (เอธิโอเปีย)** และแพร่กระจายไปยังเอเชียและอเมริกาในยุคค้าทาส
- **ชื่อเรียก:** ในภาษาอังกฤษเรียกว่า “Lady's Finger” เพราะรูปร่างเรียวยาวคล้ายนิ้วมือผู้หญิง
- **ความนิยม:** เป็นผักยอดนิยมในอาหารอินเดีย (Bhindi) และอาหารทางภาคใต้ของอเมริกา (เมนูแกมโบ) ส่วนในประเทศไทยนิยมลวกจิ้มน้ำพริก หรือใส่ในแกงส้ม

## ประโยชน์ต่อร่างกาย

- **รักษาโรคกระเพาะและลำไส้:** “เมือก” (Mucilage) ของกระเจี๊ยบเขียวจะไปช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ลดการอักเสบ และช่วยบรรเทาอาการกรดไหลย้อนได้ดีมาก
- **จัดการระดับน้ำตาล:** มีใยอาหารที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
- **บำรุงครรภ์:** มีโฟเลต (Folate) สูงมาก ช่วยในการสร้างเซลล์และระบบประสาทของทารกในครรภ์

### 2. กระเจี๊ยบแดง (Roselle)

พืชที่ใช้ส่วนของ “กลีบเลี้ยง” (ส่วนที่หุ้มเมล็ด) มาทำเป็นอาหารและเครื่องดื่ม

## ประวัติของกระเจี๊ยบแดง

- **ถิ่นกำเนิด:** มีถิ่นกำเนิดใน **แอฟริกาตะวันตก**
- **ความเชื่อ:** ในหลายวัฒนธรรมใช้กระเจี๊ยบแดงเป็น “ยาอายุวัฒนะ” และเครื่องดื่มดับกระหาย

- **การใช้ประโยชน์:** นอกจากทำน้ำกระเจี๊ยบที่เรารู้จักกันดีแล้ว ใบอ่อนของกระเจี๊ยบแดงยังนำมาใส่ในแกง (เช่น แกงส้ม) เพื่อให้รสเปรี้ยวแทนมะนาวหรือมะขามได้ด้วย

## ประโยชน์ต่อร่างกาย

- **ลดความดันโลหิตและไขมัน:** มีสาร **แอนโทไซยานิน (Anthocyanin)** ซึ่งให้สีแดงเข้ม ช่วยขยายหลอดเลือด ลดความหนืดของเลือด และลดคอเลสเตอรอล
- **ขับปัสสาวะและสลายนิ่ว:** ช่วยขับปัสสาวะ ลดอาการบวม น้ำ และช่วยล้างสารพิษออกจากไต
- **บำรุงโลหิต:** มีวิตามินซีและธาตุเหล็กสูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันและบำรุงเลือด

## เคล็ดลับการทาน

- **กระเจี๊ยบเขียว:** หากใครไม่ชอบความเมื่อก ให้นำไป **ย่างหรือผัดเร็ว ๆ** ด้วยไฟแรง จะช่วยลดเมื่อกลงได้ แต่ถ้ายึดต้องการรักษาโรคกระเพาะ การทานแบบต้มหรือลวก จะได้ผลดีที่สุด

- **กระเจี๊ยบแดง:** น้ำกระเจี๊ยบมีฤทธิ์กัดฟันได้เพราะมีความเป็นกรด หลังดื่มควรบ้วนน้ำสะอาดตามเพื่อถนอมเคลือบฟัน

**ข้อควรระวัง:** ผู้ที่มีปัญหาเรื่อง “ไต” ควรระวังทั้งสองชนิด เพราะมีกรดออกซาเลตค่อนข้างสูง อาจเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วหากทานมากเกินไป