

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. กระเจียบเขียว
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. หมากรอก
หน้าที่ 222,	73. มะดัน
หน้าที่ 226,	74. ผักหนาม
หน้าที่ 230,	75. ถั่วลิสง
หน้าที่ 233,	76. ถั่วเขียว
หน้าที่ 237,	77. มะขาม
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. หน่อไม้
หน้าที่ 259,	85. ผักเชียงดา
หน้าที่ 263,	86. ตำลึง
หน้าที่ 266,	87. ผักปวยเล้ง
หน้าที่ 269,	88. หัวไชเท้า
หน้าที่ 272,	89. ผักตะเกียบหรือผักหลอด
หน้าที่ 276,	90. ผักตำหยาน
หน้าที่ 279,	91. ผักถั่วแปบ
หน้าที่ 282,	92. ผักอินทนิล
หน้าที่ 285,	93. น้ำเต้า
หน้าที่ 288,	94. พริกหวาน
หน้าที่ 290,	95. ซา
หน้าที่ 293,	96. ผักกะแยง" หรือ "ผักลีม้วน"

- หน้าที่ 296, 97. ผักกระเฉดพันธุ์เกา
หน้าที่ 300, 98. กล้วยน้ำหว่า
หน้าที่ 304, 99. มะตูมแขก
หน้าที่ 308, 100. ผักติ้ว
หน้าที่ 312, 101. ชะมวง
หน้าที่ 316, 102. มันขี้หนู
หน้าที่ 319, 103. ตุนหรือออกดิบ
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. บอนจีน
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. ใบย่านาง
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

ในยุคสมัยที่การดูแลสุขภาพกลายเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในชีวิตประจำวันของคุณ 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. ผู้ความดันโลหิตต่ำ: 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 มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ดังนี้:

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 กระเพาะอาหารหรือกรดในกระเพาะ 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 นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร อีกทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ 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 .