

กินผักเป็นป้องกันรักษาโรคได้

ผักเป็นกลุ่มอาหารที่ให้สารพววิตามินต่างๆ ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายมากๆ แต่กลับเป็นกลุ่มที่ผู้บริโภคเห็นความสำคัญน้อยที่สุด และหันไปให้ความสนใจอาหารที่มีไขมันและแป้งสูง ซึ่งมีแนวโน้มก่อให้เกิดโรคทางด้านโภชนาการอย่างที่ปรากฏในปัจจุบัน

สิ่งที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งคือเด็กที่เกิดใหม่ๆ ไปจนถึงวัยรุ่นไม่ชอบการกินผัก และรู้จักผักน้อยมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักพื้นบ้านยิ่งไม่เป็นที่รู้จักของเด็กรุ่นใหม่ แม้แต่นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เรียนคณะแพทยศาสตร์ แนวโน้มเช่นนี้อันตรายได้ว่า เด็กในอีก 20-30 ปีข้างหน้าอาจมีปัญหาด้านสุขภาพในวัยที่อายุน้อย



ผักที่คนส่วนใหญ่รู้จักมักเป็นผักเศรษฐกิจในกลุ่มผักต่างประเทศไม่กี่ชนิด ที่สำคัญผักเหล่านี้เป็นที่ต้องการของตลาด และเพาะปลูกด้วยการใช้ยาและสารเคมี ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกัน ซึ่งก็ควรเลือกกินผักที่เพาะปลูกด้วยกระบวนการปลอดสารเคมีหรือผักที่ควบคุมการใช้เคมีในระยะปลอดภัย รวมไปถึงการล้างผักให้สะอาดซึ่งมีหลากหลายวิธีก็จะช่วยลดสารพิษได้ในระดับหนึ่ง

สำหรับผักยอดนิยมต่างๆ ในตลาดนั้นก็ยังมีประโยชน์และสรรพคุณที่ใช้ในการป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ถ้ารู้จักกินเป็นและกินอย่างเหมาะสม แล้วคุณรู้ไหมว่าผักที่คุณกินในแต่ละมื้อนั้นมีประโยชน์อย่างไร

คะน้า เป็นผักที่มีสารอาหารหลายอย่างสูงมากโดยเฉพาะวิตามินซี คะน้าช่วยให้เนื้อเยื่อทำงานได้เต็มกำลัง ป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค มีเบต้า-แคโรทีน ที่เป็นสารตั้งต้น เปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ที่จะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งและป้องกันมะเร็งได้ ช่วยในการมองเห็น แต่ควรปรุงอาหารประเภทผัดน้ำมันจะช่วยเปลี่ยน เบต้า-แคโรทีน เป็นวิตามินเอได้



กะหล่ำปลี เป็นผักที่ได้รับการยกย่องว่า สามารถป้องกันรักษามะเร็งได้หลายชนิด มีวิตามินซีสูงมีสารอาหารกลูตามีนช่วยกระตุ้นให้กระเพาะ อาหารสร้างเยื่อเมือกกระเพาะได้รวดเร็ว ทำให้แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้หายได้เร็ว จึงใช้เป็นอาหารในการรักษาโรคกระเพาะและป้องกันมะเร็งลำไส้ได้ดี และยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยล้างพิษในตับ ช่วยให้ระบบน้ำดีทำงานได้ปกติ ลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยใช้น้ำคั้นหรือกินสด (แต่ปริมาณในแต่ละวันไม่มาก) ใช้ใบสดประคบเต้านมแม่มดลูกอ่อน ช่วยลดความปวดจากการคัดเต้านมลงได้

สิ่งที่พึงระวังในการบริโภคกะหล่ำปลี คือ กะหล่ำปลีมีสารไกลโคเจน สารตัวนี้จะไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ทำให้น้ำไอโอดีนในเลือดไปใช้ได้น้อย ร่างกายจึงเกิดภาวะขาดไอโอดีน แต่ถ้าเป็นกะหล่ำปลีสุกสารตัวนี้จะหายไป

ผักกาดขาว เจ้าแห่งเส้นใยและโฟเลท โฟเลทเป็นสารธรรมชาติที่มีบทบาทในการควบคุมความเป็นปกติของชีวิตทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาในระยะ 3 เดือนแรก นั่นคือการสร้างระบบประสาทและ DNA ถ้ามารดาได้รับสารนี้ไม่พอจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและความผิดปกติของทารกได้ นอกจากนี้สารโฟเลทยังช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรง



เส้นใยของผักกาดขาวช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันอุจจาระแข็ง เนื่องจากเส้นใยไม่จับกันแน่นและสามารถถนอมน้ำไว้จึงทำให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ ผักกาดมีรสหวานไม่ร้อนไม่เย็น ช่วยลดอาการอึดอัดบริเวณหน้าอก ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ลดการเต้นของหัวใจ ช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของไต

แครอท นับเป็นผักที่ให้เบต้า-แคโรทีนสูง ซึ่งสารที่พบในแครอทนี้จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันทาน ให้แก่ร่างกาย มีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อ ซึ่งจะออกฤทธิ์ในการรักษาไข้หวัด ไอ เจ็บคอ ปอดอักเสบ ลดการอักเสบและบวมได้ ถ้าใช้ทาผิวภายนอกช่วยลดอาการแสบร้อนของผิว เนื่องจากโดนแดดเผาไหม้ ลดฝ้าและรอยด่างดำลงได้ ช่วยป้องกันลดมะเร็งปอดมะเร็งมดลูก กระเพาะอาหารและเต้านม



ช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยในระยะพักฟื้น ลดความอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย รักษาโรคลำไส้อักเสบ ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดขาว บรรเทาอาการข้ออักเสบ ช่วยล้างพิษในตับ บำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาบอด กลางคืนช่วยขับปัสสาวะ ช่วยย่อยอาหาร ขับพยาธิไส้เดือน บำรุงผิวชะลอความชราของผิวพรรณ

ถั่วฝักยาว เป็นผักที่มีวิตามินซีสูงที่ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ธาตุเหล็กบำรุงเลือดช่วยให้เลือดดี ผิวพรรณสวย เป็นผักที่มีกากใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้จำนวนมาก ซึ่งกากใยชนิดนี้จะทำปฏิกิริยากับกรดในกระเพาะได้สารจำพวกเจลลาติน เคลือบที่กระเพาะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว อิ่มนาน สารชนิดนี้จะช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ เพราะว่าจะไปจับกับกรดน้ำดี เมื่อน้ำดีไม่พอใช้ในร่างกายนี่ก็ต้องสร้างขึ้นมาใหม่ ซึ่งการใช้น้ำดีต้องใช้คอเลสเตอรอลเป็นวัตถุดิบ ด้วยเหตุนี้จึงสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลลงได้ ถ้านำถั่วฝักยาวไปต้มเอาน้ำดื่มจะช่วยรักษาบำรุงไต



ผักทั้ง 5 ชนิด เป็นผักที่จัดอยู่ในความนิยม อันดับต้นๆ ที่มีการซื้อกันมากที่สุด แต่ยังมีผักอีกหลายชนิดที่มีคุณค่าทั้งป้องกันและรักษาโรคได้ไม่แพ้กันเลย การกินผักผลไม้เป็นประจำช่วยลดภาวะเสี่ยงของโรคมะเร็งและโรคเรื้อรังอื่นๆ ลงได้ ผักทำหน้าที่เป็นทั้งตัวป้องกันและเป็นยารักษาโรคไปพร้อมกัน พ่อแม่ยุคใหม่ถ้าอยากเห็นลูกมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็ต้องหัดให้ลูกกินผักตั้งแต่เด็กๆ และกินอาหารพวกพาสต์ฟู้ดให้น้อยลง ปรงอาหารให้ลูกกินก็ไม่ต้องใส่ผงชูรสเยอะเป็นการสร้างต้นทุน ทางสุขภาพให้ลูกตั้งแต่วัยเยาว์

ที่มา : <http://www.thaipost.net/>