



สุขภาพน่ารู้สู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ชวนคนรู้จัก...มากินผักกันนะคะ



อาหารจำพวก "ผัก" ไม่เพียงแต่รับประทานแล้วอร่อยและอิ่มท้องเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางยาแอบแฝงอยู่อีกด้วย ผักเป็นอาหารที่มีคุณค่ามากชนิดหนึ่ง เพราะมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เช่น เกลือแร่ วิตามิน อยู่เป็นจำนวนมาก สารบางอย่างจะมีเฉพาะในผักเท่านั้น สิ่งสำคัญที่พบมากในผักทุกชนิดคือ "กากใย" (Fiber) ซึ่งเป็นส่วนที่ย่อยไม่ได้และไม่ให้พลังงาน กากใยมีประโยชน์อย่างไร

1. ช่วยลดความอ้วนเพราะให้พลังงานน้อย และจะเข้าไปแย่งพื้นที่ในระบบทางเดินอาหาร ส่งผลให้เรารู้สึกอิ่มได้เร็วและอิ่มได้นาน ช่วยลดความอยากอาหารลงไป เราสามารถลดพลังงานที่จะได้รับจากอาหารได้จึงส่งผลให้ลดน้ำหนักได้
2. ลดอัตราการดูดซึมของน้ำตาล จึงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด จนสามารถช่วยลดการใช้ปริมาณอินซูลินในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด และยังค้นพบอีกว่าคนที่รับประทานใยพืชมากๆ จะช่วยลดโอกาสการเป็นเบาหวาน
3. ช่วยลดการดูดซึมไขมันและโคเลสเตอรอล
4. กระตุ้นลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น ทำให้ท้องไม่ผูก อีกทั้งยังช่วยลดการเก็บกักของเสียในร่างกาย ลดการหมักหมมของเสียในลำไส้ ลดโอกาสการดูดซับสารพิษจากของเสียเข้าสู่ร่างกาย และที่สำคัญมันช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วยเช่นกัน
5. ลดอัตราเสี่ยงจากไขมันอุดตันหลอดเลือด และช่วยลดความดันโลหิต คนที่ชอบรับประทานอาหารพวกผักหรือเมล็ดธัญพืชมากๆ จะมีสุขภาพดีกว่าคนที่ชอบรับประทานพวกเนื้อสัตว์
6. ช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง เป็นต้น

นอกจากนี้รสชาติอันหลากหลายของผักยังมีสรรพคุณรักษาโรคต่าง ๆ ได้ด้วย เช่น

- ผักที่มีรสฝาด มีสรรพคุณแก้ในการสมานแผล แก้ท้องร่วง บิด บำรุงธาตุ เช่น ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดฝรั่ง ผักกระโดน ยอดเสม็ด เป็นต้น
- ผักที่มีรสหวาน มีสรรพคุณชุ่มซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย แต่ทานมากเกินไปจะแสดงโรคเบาหวาน เสมหะเฟื่อง แผลบวมแผล เช่น เห็ด หน่อไม้ ผลฟิกขาว ผักขี้หูด เป็นต้น
- ผักที่มีรสมัน มีสรรพคุณแก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงไขข้อ บำรุงเส้นเอ็น บำรุงเยื่อกระดูก เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น สะตอ เหนียง บัวบก ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง เป็นต้น
- ผักที่มีรสเปรี้ยว มีสรรพคุณแก้ทางเสมหะ ฟอกโลหิต ระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน ยอดชะมวง มะเฟือง มะเขือเทศ เป็นต้น
- ผักที่มีรสขม มีสรรพคุณบำรุงโลหิตและน้ำดี เช่น มะระขี้นก ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา ผักโขม ยอดมะรุ่ย เป็นต้น
- ผักที่มีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียดแน่นเพื่อ ขับผายลม บำรุงธาตุ เช่น ใบแมงลัก ใบโหระพา ใบขี้พลู ขิง ข่า ขมิ้น เป็นต้น

รู้แบบนี้แล้วอย่าลืมหาผักเป็นอาหารในมื้ออาหารของคุณนะคะ



ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://board.palungjit.com/f9/สุขภาพดีวิถีไทย-ชวนกันกินผัก-78588.html>

ขอบคุณรูปภาพจาก : http://sabayfertilizer.blogspot.com/2012/03/blog-post_08.html

กากไย, อินซูลิน, มะเร็งลำไส้, แก้วลมจุกเสียด, ฟอกโลหิต



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานเสวนาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์