

ผักพื้นบ้านต้านโรค

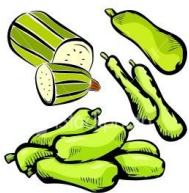
ผักเป็นอาหารจำเป็นต่อชีวิต นอกเหนือจากการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งจะต้องเป็นเรื่องการกินผัก เนื่องจากปัจจุบันเป็นยุค

ของโรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นโรคแห่งความเสี่ยงทั้งหลาย เช่น ผิวน้ำเหลืองชา ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ

อัมพาต ต้อกระจก ภาวะหัวใจล้มเหลว ซึ่งเป็นโรคที่ยังแก้ปัญหาให้หายขาดได้ยาก

ดังนั้น การป้องกันโรคอ้วนต้องเริ่มต้นที่การกินการอยู่ นอกจากอาหารหมู่คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนแล้ว ที่เราปฏิเสธไม่ได้คือกลุ่มวิตามินกับเกลือแร่ เช่น ข้าวกล้อง และเมล็ดธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสีต่างๆ เป็นต้น และสารต้านอนุมูลอิสระส่วนใหญ่ที่รู้จักกันดีก็จะมีอยู่ในพวกผัก-ผลไม้ ได้แก่

- เบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นวิตามินเอจากผักผลไม้
- วิตามินซี ซึ่งหาได้จากผักสด และผลไม้สด
- วิตามินอี ที่มาจากข้าวกล้อง
- เซเลเนียม ที่มาจากข้าวกล้อง หอมกระเทียม



ซึ่ง สารต้านอนุมูลอิสระ เหล่านี้เป็นสารที่จะคอยปกป้องเซลล์ร่างกายของเราจากความเสื่อม และวิธีที่จะได้สารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ก็คือ การกินเข้าไปเป็นอาหารประจำวัน หากใครไม่อยากแก่ ไม่อยากเป็นโรคเสื่อมก็ต้องชวนชายสนใจกินเป็นประจำ

การใช้สารต้านอนุมูลอิสระ และสารผักจากธรรมชาติมาชะลอและรักษาโรคเสื่อมนั้นสามารถทำได้โดยการหันมาบริโภคผักสดและผลไม้สดปริมาณมากขึ้น สำหรับคนทั่วไปที่ไม่อยากแก่เร็ว ไม่อยากเป็นโรคร้ายแรง แนะนำให้กินผักสดวันละ 2 จาน จานละ

ประมาณ 10 - 150 กรัม (ขนาดเท่ากับจานส้มตำ) กินผลไม้สดอะไรก็ได้ (ขนาดเท่ากับแอปเปิ้ล) วันละ 2 ลูก และดื่มน้ำส้มคั้นสดจากผลไม้วันละ 1 แก้ว (200 ซี.ซี)



ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน

1. อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยชะลอความเสื่อมและมีบทบาทในการรักษาโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ

ความดันเลือดสูง เบาหวาน โรคข้อ โรคอ้วน ได้เป็นอย่างดี

ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีวิตามินเอ โดยเฉพาะวิตามินเอจากพืช (หรือเบต้าแคโรทีน) สูงมาก เนื่องจากเป็นผักใบเขียวจัด

ผักที่มีวิตามินเอ สูงมาก ได้แก่ ยอดแค ขี้เหล็ก ชะอม ยอดกระถิน ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบยอ ใบกะเพรา ผักกระเฉด ผักกูด ผักกุ่ม ผักติ้ว ผักแว่น ผักหวาน เป็นต้น และหากรู้จักกินสดๆ โดยเอามาจิ้มน้ำพริก กินแกงส้ม ยำ ลาบ ก็จะได้วิตามินซีไปในตัว ถ้าสร้างนิสัยการกินผักแบบคนรุ่นเก่าที่เก็บผักเดี๋ยวนั้น กินเดี๋ยวนั้นก็จะได้ปริมาณวิตามินซีสูงสุด เนื่องจากว่าหากเก็บผักจากต้นมาทิ้งไว้นานเท่าใด ปริมาณวิตามินซีก็จะยิ่งลดลงไปเท่านั้น



2. เป็นแหล่งของสารผัก (phytonutrient หรือ phytochemical) เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เหล่านี้ล้วน เป็นสารเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และเป็นสารต้านมะเร็ง มีบทบาททั้งป้องกันมะเร็ง และใช้รักษามะเร็ง

3. เป็นแหล่งของสารเส้นใย เดิมที่เรา
อาจจะเข้าใจว่าสารเส้นใยมีประโยชน์แต่เพียง
เป็นกากอาหาร เพื่อช่วยในการขับถ่ายเท่านั้น
แต่ปัจจุบันค้นพบว่าสารเส้นใยในอาหารมีความ
จำเป็นอย่างยิ่งเพราะมันจะ **ช่วยป้องกัน
ไขมันในเลือดสูง ป้องกันเบาหวาน
ป้องกันโรคอ้วนและป้องกันมะเร็ง**
โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่

ปัจจุบันเรามีอาหารเสริมที่เป็นสารเส้น
ใยอยู่มากมายหลายยี่ห้อ แต่หาว่า **ในผัก
พื้นบ้านไทยของเรามีสารเส้นใยสูงมาก**



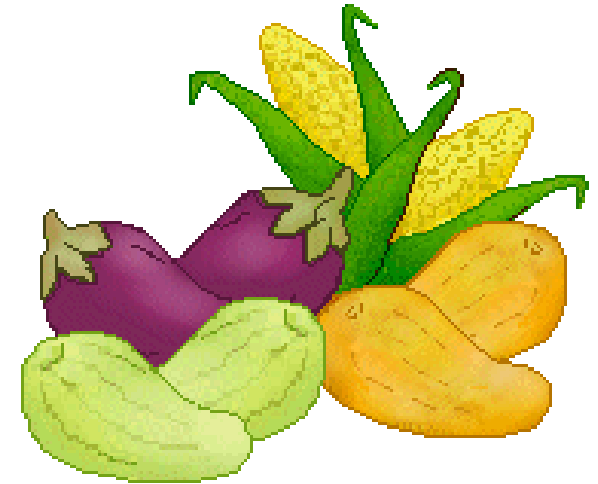
เช่น มะเขือพวง มะระขี้นก มี
สารเส้นใยสูงกว่าผักตลาดถึง
5 เท่า จึงสามารถใช้ควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือดได้ดี

4. เป็นสมุนไพรรักษาโรค เน้นนอนพืชผักที่
ใช้กันมานานเป็นเวลาพันปี ย่อมมีอะไรที่อยู่ในตัว
ผักพื้นบ้านส่วนมากมีบทบาทต่อสุขภาพ ไม่ขับ
ลมก็ช่วยย่อย มีหลายชนิดที่สามารถใช้รักษา
อาการตะครันตะครอ เวลาอากาศเปลี่ยนแปลง เช่น
สะเดา ดอกแค มีหลายชนิดเป็นยาระบาย
บางอย่างก็วิเศษถึงขั้นบรรเทาอาการโรคเอดส์ได้
เช่น มะระขี้นก

บทบาทของผักพื้นบ้าน ในการดูแลสุขภาพ

การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นประจำในปริมาณที่
มากพอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน สมัยก่อนคน
ไทยตายกันด้วยโรคติดเชื้อ แต่สมัยนี้เราแก้ปัญหาด้วย
ยาปฏิชีวนะ แต่เราต้องเสียเงินมากมายในการรักษา
โรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพาต ไขมันในเลือดสูง บรรดา
โรคเสื่อม ต่างๆ ซึ่งอยู่ในฐานที่ **สามารถใช้
คุณประโยชน์ของผักพื้นบ้านมาป้องกันได้**
แต่การใช้ผักพื้นบ้านเพียงลำพังในการรักษาโรคที่
เกิดขึ้นแล้ว เช่น โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง ไขมัน
เลือดสูง เบาหวาน อาจจะยากสักหน่อย **แต่ผัก
พื้นบ้านก็มีบทบาทโดยใช้ร่วมกับวิธีการ
รักษาตามธรรมชาติอื่น ๆ** อย่างเช่น การรักษา
โรคความดันโลหิตสูงตามธรรมชาติ คือ 1) ต้อง ลด
ไขมันในเลือดไปพร้อมๆกัน 2) คลายเครียดด้วยดนตรี
บำบัด การฝึกหายใจ โยคะ ชี่กง หรือปฏิบัติสมาธิเป็น
ประจำ 3) กินผักพื้นบ้านที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะเป็น
ประจำ เช่น กระชาย ยอดกระเจี๊ยบ ตะไคร้ พลูดาว
เป็นต้น 4) ดื่มน้ำตะไคร้แทนชาก็ช่วยได้ 5) คั้นน้ำใบ
บวบกสด ๆ ครั้งละ 1 กำมือ กินทุกวันจะช่วยลดความ
ดันเลือดลงได้ เป็นต้น

ผักพื้นบ้าน



ต้านโรค

เรียบเรียงโดย ... งานแพทย์แผนไทย

ศูนย์สุขภาพชุมชนสะพานดำ

โทร. 086 - 4483493

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801