

ผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

ผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง



ผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เป็นแหล่งของอาหารที่สำคัญ คือ วิตามินและแร่ธาตุ จากการวิจัยของแพทย์พบว่า **วิตามินซี และ เบต้าแคโรทีน** ซึ่งมีมากในผลไม้ประเภทส้ม ผักใบเขียว ผลไม้รสเปรี้ยว-เหลือง มีส่วนป้องกันไขมันไปเกาะที่ผนัง ของเส้นเลือดและป้องกันมะเร็งได้ นอกจากนี้พืช ผักและผลไม้ยังให้สารอื่นๆ เช่น โยอาทาน ซึ่งช่วยในการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก และยังดูแลเอาโคเลสเตอรอลและสารพิษที่จะก่อให้เกิดมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านี้

กุยช่ายหรือผักไม้กวาด **ผักขี้เหล็ก** ! กุยช่ายเป็นผักที่มีถิ่นกำเนิดมาจากประเทศจีนและญี่ปุ่น ที่สามารถรับประทานได้ทั้งดิบและสุก เช่น รับประทานสดๆ กับผัดไทย หรือนำไปผัดกับตับหมูก็ได้ เป็นขนมกุยช่ายก็อร่อย กุยช่ายมีรสเผ็ดหวาน ให้ฤทธิ์ร้อนช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย จึงเหมาะที่จะรับประทานในหน้าหนาว กุยช่ายอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และแคลเซียม วิตามินบี และวิตามิน ซี และยังมีเส้นใยมาก จึงช่วยกระตุ้นให้มีการบีบตัวของลำไส้ แก้อาการท้องผูก หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ได้ สรรพคุณที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ ลดการอักเสบ แก้ฟกช้ำดำเขียว โดยเอากุยช่ายสดตำให้แหลกพอกบริเวณที่เป็น

มะระขี้นก **มะระขี้นก** ปัจจุบันเป็นผักที่มีคุณค่าในการรักษาโรค ผลอ่อนของมะระจะมีวิตามินซีสูงมาก มีสารสตรก พบว่า น้ำคั้นจากผลมะระขี้นกทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง เป็นยาาระบายอ่อนๆ อมน้ำมะระแก้ปากเปื่อยปากเป็นขุย เนื้อผลยังมีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้โรคมาลงและตับ ขับพยาธิ ผลมะระอ่อนต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก เป็นยาเจริญอาหารชั้นดี **ข้อห้าม** ไม่ควรรับประทานผลมะระสุก จะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้

มะเขือเทศ **มะเขือเทศ** ผลสีแดงใส รสเปรี้ยวอมหวานเล็กน้อย อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่มากมาย เช่น วิตามินซี บี2 บี6 โพแทสเซียม ไบโอติน ไลโคปีน และกากใยอาหาร ในมะเขือเทศมีไลโคปีน ซึ่งเป็นสารสีแดง มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ เป็นสารช่วยให้กระบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย สามารถป้องกันการก่อตัวของมะเร็งในลำไส้ และมะเร็งที่ต่อมลูกหมากได้ หากคุณรับประทานมะเขือเทศเพียง 100 กรัม จะได้รับวิตามินอีที่จะช่วยปกป้องโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และยังช่วยให้หัวใจคุณแข็งแรงขึ้นด้วย

พริกขี้หนู **พริกขี้หนู** ช่วยเพิ่มสัดส่วนอาหารให้น้ำรับประทาน ทำให้เจริญอาหาร ยังมีประโยชน์ที่นึกไม่ถึงอีก คือ มีสารประเภทแคปไซซิน ซึ่งมีอยู่ในไส้ของพริก ช่วยจับสารก่อมะเร็ง และยังช่วยให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนได้ดี ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มขวางทางเดินเลือด นอกจากนี้ในใบพริกยังมีสารเบต้าแคโรทีนสูงมากด้วย **ข้อควรระวัง** ไม่ควรรับประทานมากเกินไป อาจส่งผลให้ระบบย่อยและดูดซึมอาหารทำงานผิดปกติ

โหระพา **Sweet Basil** **โหระพา** มีถิ่นกำเนิดมาจากอินเดีย มีกลิ่นหอมทั้งต้น เป็นพืชผักตระกูลเดียวกับใบกะเพรา ใบแมงลัก เป็นผักที่ใช้บริโภคสดแกล้มกับอาหารประเภทลาบ และใช้ประกอบอาหารอื่นๆ เพื่อดับกลิ่นคาว เช่น ผัดหอยลาย แกงเขียวหวาน เน้นกับหอยแมลงภู่ ฯลฯ ใบโหระพามีสารเบต้าแคโรทีนสูงมาก ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือดได้ และสรรพคุณอย่างอื่นที่ไม่ควรมองข้าม คือ ช่วยในการย่อยอาหาร จุกเสียด แน่นท้อง และยังมีกลิ่นน้ำมันหอมระเหยทำให้โล่งจมูกเวลารับประทาน นอกจากนี้ยังเป็นยาช่วยในการขับลม ขับเสมหะ แก้อาการท้องอืดได้อีกด้วย