



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี
โรงพยาบาลท่า양

สารสุขภาพ

งานสุขศึกษา โรงพยาบาลท่า양 จังหวัดเพชรบุรี

ผัก ส้มุนไพรมหัศจรรย์...รักษาได้ทุกโรค



ขี้เหล็ก สำหรับคนสมัยใหม่ อาจจะไม่ชอบทานสักเท่าไรนัก แต่ถ้าเป็นคนสมัยก่อน รุ่นคุณพ่อคุณแม่เราขึ้นไปแล้ว บอกเลยว่าอาหารที่ทำด้วย ผัก ขี้เหล็ก จัดเป็นอาหารรสเลิศถูกปากมากเลยที่เดียว และนอกจากใช้ประกอบอาหารแล้ว ใบขี้เหล็กสามารถรับประทานเป็นยาชั้นดี เพราะใบขี้เหล็กมีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 และไนอาซิน

สรรพคุณทางยาของใบขี้เหล็กมีสารชนิดหนึ่งออกฤทธิ์ต่อประสาททำให้ออนหลับดี แก้อท้องผูกได้ดี และบำรุงร่างกายให้กระชุ่มกระชวยได้



หัวปลี ที่เป็นส่วนดอกของต้นกล้วย ที่หลายคนไม่ชอบทาน หากไม่รู้ว่ามีใบหัวปลีนั้นมีธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด แก้อาการวิตกกังวล และยังช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ รวมถึงยังสามารถทานแก้โรคเกี่ยวกับลำไส้ได้เป็นอย่างดี



มะระขี้นก เป็น ผัก พื้นบ้านของไทย ที่คนไทยนิยมนำยอดอ่อนและผลอ่อนมาปรุงเป็นอาหารโดยนำมาลวกเป็น ผัก จิ้ม แต่หลายคนก็ไม่ชอบทานนัก เพราะขม มีผิวขรุขระ แต่ว่ามะระขี้นกนี้ เป็นยาขนะเบาหวานชั้นยอดเลยนะ เพราะมะระขี้นกนี้ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด อันเป็นสาเหตุของเบาหวาน และสามารถชะลอการเกิดต้อกระจกซึ่งเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้ รูปแบบวิธีทานที่ให้ผลลดน้ำตาลในเลือดก็ไม่ซับซ้อน คือสามารถใช้ได้ทั้งน้ำคั้น ชงเป็นชา หรือกินในรูปแบบของแคปซูล ผงแห้งก็ได้



ผัก ตำลึง มีสรรพคุณทางยาที่เยอะมาก อย่างผลอ่อนที่ก้านดอกเริ่มจะหลุดกินสดได้กรอบอร่อย ไม่ขม เป็นยาบำรุงสุขภาพ รักษาปากเป็นแผล ได้ หลายคนใช้ตำลึงในการรักษาโรคผิวหนังพวกผื่นแพ้ ตาแฉะ หมามุ่ม หนองคัน บูน หอยคัน มดคันไป ผื่นคันจากน้ำเสียว ผื่นคันจากละอองข้าว ผื่นคันชนิดที่ไม่รู้สาเหตุ เริ่ม งูสวัด ลุกลไล หิด ลิว ฝีหนอง เป็นต้น บางคนก็ทานตำลึง เพื่อระบายท้อง ลดการอึดอัดท้องหลังกินอาหารเนื่องจากมีสารช่วยย่อยแป้ง และช่วยแก้ร้อนใน เป็นต้น และที่สำคัญคือตำลึงเป็นยาพื้นบ้านใช้รักษาเบาหวาน

