

ຜັກຈົ້ມນໍ້າພຣິກທີ່ເຮົາຍັງໄມ້ຮູ້ຈັກ



ສຶ່ງທີ່ຂາດໄມ້ໄດ້ແລະເປັນເຄື່ອງເຕີຍພື້ນຖານຂອງນໍ້າພຣິກກີ່ອື່ບ ຜັກລວກ ຜັກຕົ້ມ ອົງລົງ ຜັກສົດ ຜັກຈົ້ມນໍ້າພຣິກ
ໜ້າຊື້ອ່າຍ ຮັບປະກາດກ່າວມ້ານ ເຊັ່ນ ກະຫຼາບປັບປຸງ ແຕກກວາ ຜັກກາດຂາວ ເປັນຕົ້ນ ຜັກພື້ນບ້ານທີ່ໜ້າຍຄົນຢັ້ງໄມ້ຮູ້ຈັກ
ຫຼືອາຈະຈະຮູ້ຈັກແຕ່ໄໝກໍລ້າຮັບປະກາດ ເຊັ່ນ

ຜັກແພວ ລ້າຍຄົນອາຈະເຄີຍເຫັນກັນມ້ານ ແຕ່ອາຈຍັງໄມ້ຮູ້ຈັກ ທາງກາດເໜືອເວີຍກວ່າຜັກໄຟ່ ເພວະໃບ
ທີ່ເວີຍຄລ້າຍໄຟ່ໄຟ່ ຖຸກສ່ວນຂອງຜັກແພວຈະມີກລິນໂອມຈາກນໍ້າມັນໂອມຮະເໝຍສາມາດຮັບອະນຸຍາດບັນກລິນຄວາໄຟ່ ສ່ວນ
ໃບມີຮັສເຟັດເລັກນ້ອຍ ສ່ວນທີ່ນີຍມຮັບປະກາດກີ່ອື່ບ ຍອດອ່ອນ ແລະໃບສົດແກລ້ມກັບນໍ້າພຣິກເປັນເຄື່ອງເຕີຍ ມີ
ປະໂຍ່ຍົນໆຂ່າຍຂັບລົມແກ້ທ້ອງອື່ບ ທ້ອງເພື່ອ ມີວິຕາມິນ A ໃນປະມານທີ່ສູງມາກ ຂ່າຍບໍາຊຸງສາຍຕາ ແຕ່ໄມ້ໃໝ່ເພວະ
ວິຕາມິນ A ທີ່ສູງອ່າງເດືອນ ຜັກແພວເປັນຜັກທີ່ຕິດອັນດັບ ຂອງຜັກທີ່ມີວິຕາມິນ C ສູງ ຈຶ່ງຂ່າຍບໍາຊຸງຮ່າງກາຍ ລວມ
ໄປເລີ່ມແຄລເຊີຍມີປະມານສູງຄື່ງ ๓,๙๒๐ ມິລິਲິກຣັມ ຕ່ອ ๑๐๐ ກຣັມ ຈຶ່ງຂ່າຍບໍາຊຸງກະຽດູກ ແລະພັນໃຫ້ແຂງແຮງ
ຜັກແພວມີຮາຕຸເຫັນສູງຕິດ ๑ ໃນ ๕ ອັນດັບຂອງຜັກທີ່ມີຮາຕຸເຫັນສູງ ຈຶ່ງສາມາດຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ຮັບປະເລືອດທຳການໄຟ່ໄດ້

ຍອດມະ່ວງທິມພານຕີ ລ້າຍຄົນອາຈຸດັ່ງເຄີຍກັບມະ່ວງທິມພານຕີ ອົງລົງ ມະ່ວງທິມພານຕີອັບເນຍ ແຕ່
ນ້ອຍຄົນທີ່ຈະຮູ້ຈັກຍອດມະ່ວງທິມພານຕີ ຊື່ມີລັກຊະນະໃບອອກທຽງຮູ່ປ່າໄຊ ສີຕ່າງຈາກໄປຮຽນດາຕຽງທີ່ອອກເປັນສື່
ນໍ້າຕາລອມແດງ ນີຍມນໍາມາຮັບປະກາດກີ່ອື່ບ ອົງກັບນໍ້າພຣິກ ມີຮັສຟາ ແຕ່ທີ່ສຳຄັນຍອດມະ່ວງທິມພານຕີມີ
ສ່ວຽພຄຸນໆຂ່າຍສາມານແພລໃນລໍາໄສ້ ບຽບເຫຼືອກາກຮ້າທ້ອງຮ່າງ ອີກທີ່ຢັ້ງມີວິຕາມິນ C ວິຕາມິນ E ເບັດ້າແຄໂຣທິນແລະ
ຮູ່ທີ່ນຳກົງກ່າວ່າຜັກໄຟ່ໄດ້ຮັບກົດເບອງວິຣີ້ງ ๖ ເທົ່າ ຈຶ່ງສາມາດຮັບອະນຸຍາດລົດຄວາມໜ້າ ບໍາຊຸງສາຍຕາ ແລະຍັບປັ້ງການຄ່າຍ
ເໜີລົດຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ ທຳໄໝໃຫ້ດູກອ່ອນວ້າ ສຸຂາພາດ ແຂງແຮງ ອີກທີ່ຜົກກາວວິຈິ້ຍ໌ໃຫ້ເຫັນວ່າສາຮັກດັກຍອດ
ມະ່ວງທິມພານຕີຂ່າຍຍັບປັ້ງການເຈີວິດ ເຕີບໂດຂອງໂຄມະເວົງອີກດ້ວຍ

ใบเล็บครุฑ เหตุผลที่เรียกว่าเล็บครุฑ เพราะปลายใบมีลักษณะคล้ายเล็บของครุฑ ลักษณะใบเป็นหยักมีสีเขียว เมื่อขึ้นใบดูจะมีกลิ่นฉุน ขนาดขี้นอยู่กับชนิดของต้น ใบเล็บครุฑที่นิยมรับประทาน ได้แก่ เล็บครุฑใบกระจา และเล็บครุฑใบผักชี วิธีรับประทานคือเด็ดยอดอ่อนสด ๆ หรือนำมาซับเป็นทอดรับประทานกับน้ำพริกได้ ใบมีรสมันและมีกลิ่นหอมเฉพาะ สรรพคุณทางยาช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้ดีขึ้น เหมาะสมสำหรับผู้มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายไม่ปกติ และคุณสมบัติในเรื่องความเย็น ช่วยแก้ร้อนใน ลดไข้ ถอนพิษต่าง ๆ ได้ดี

แบะคำปีง เป็นพืชไม่จากเมืองจีน นำเข้ามาปลูกในไทย คนไทยจึงตั้งชื่อใหม่ว่า "จักรนารายณ์" ถือเป็นพืชไม่สมุนไพรที่มีสรรพคุณด้านการรักษาหักหลาน ช่วยลดอาการปวดและอักเสบต่าง ๆ ช่วยบำรุงสุขภาพและผิวพรรณให้สุขภาพดี แบะคำปีงมีสรรพคุณที่ครอบคลุมหล่ายด้าน จึงถูกขนานนามว่า "สมุนไพรสรรพคุณครอบจักรวาล" ส่วนการรับประทาน นิยมรับประทานเป็นใบสดเคียงกับน้ำพริกต่าง ๆ

ผักแ渭น เป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นเองตามหนองน้ำ คุคลอง ห้องไร่ห้องนาทั่วไป หรือพื้นดินที่มีน้ำซึ่ง มีลักษณะเป็นถิ่น ใบกลมบาง สีเขียว ขนาดเล็ก แต่ยอดเลี้ยวไปตามน้ำ สามารถนำมาปรุงรับประทานได้ทั้งเตาไฟ และยอดอ่อน นิยมรับประทานสดจิมกับน้ำพริก หรือนำไปประกอบอาหาร เช่น แกงผักแ渭น หรือผัดเผ็ดผักแ渭น ผักแ渭นนี้มีเสน่ห์ที่ความสดกรอบและมีกลิ่นหอมนิด ๆ ส่วนสรรพคุณของผักแ渭นนี้ ให้ทั้งพลังงานcarboไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เหล็ก ฟอฟอรัส อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นยาภยนกอรักษาแพลงเปื่อยแพลงไฟไหม้ และน้ำร้อนลวกได้อีกด้วย

