

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

คุณแม่ระเบียบ อำนวยผล (อมยิ้ม)

ณ วัดศาลาแดง

วันเสาร์ที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๒

เวลา ๑๖.๐๐ น.





## สำนักในพระมหากษัตริย์

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพ นางระเบียบ อำนวยผล ซึ่งนับเป็นพระมหากษัตริย์คุณ ล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูล อย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ นางระเบียบ อำนวยผล ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้น ในพระมหากษัตริย์คุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศอันสูงยิ่งในวาระสุดท้าย แห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็นบุตร ธิดา และหลาน ๆ ขอพระราชทานพระบรม- ราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกใน พระมหากษัตริย์คุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพศิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ครอบครัวอมยิ้ม

ครอบครัวอำนวยผล

ครอบครัวรววยสวัสดิ์



(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๐๑๒๒

สำนักพระราชวัง

๑๗ มีนาคม ๒๕๕๒

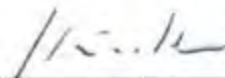
พระราชทานเพลิงศพ นางระเบียบ อำนวยผล เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดศาลาแดง  
เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

  
จิตสว่าง/พิมพ์/ทน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเวียน เจ้าภาพศพ นางระเบียบ อำนวยผล
	เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมา
	เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง  
โดยหน้าที่ราชการ



ผู้รับรับสั่ง



นางระเบียบ อำนวยผล (อมยิ้ม)

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๗๙

มรณะ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐

อายุ ๗๑ ปี



## คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอมอบใบประกาศเกียรติคุณฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

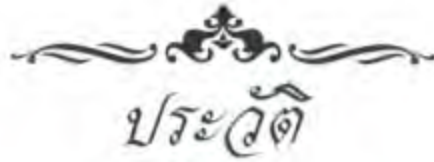
**นาง ระเบียบ อำนวยผล**

ได้อุทิศร่างกายให้แก่ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เพื่อประโยชน์ในการศึกษาทางการแพทย์  
ขอบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญประโยชน์นี้ ตลอดกาลให้ท่านผู้อุทิศร่างกายประสบสุขในสัมปรายภพ  
อีกทั้งผู้สืบสกุลของท่านพบแต่ความสุขความเจริญ ตลอดกาลนานเทอญ

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๔ เดือน มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๒

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ธันวา ตันสถิตย์)  
หัวหน้าภาควิชากายวิภาคศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อดิสร ภัทราจongsak)  
คณบดี คณะแพทยศาสตร์



## ประวัติ

### นางระเบียบ อำนวยผล (อมยิ้ม)

บิดา	นายเหลี่ยม อมยิ้ม
มารดา	นางสาท อมยิ้ม
พี่น้อง	๑. นายทรัพย์ อมยิ้ม ๒. นางแจ่ม อมยิ้ม
คู่สมรส	ดาบตำรวจ สงวน อำนวยผล
บุตร-ธิดา	๑. นายนิยม รวยสวัสดิ์ ๒. นางศรีวรรณ รวยสวัสดิ์ ๓. นายนิรฎ  รวยสวัสดิ์ ๔. นายนรินทร์ รวยสวัสดิ์ ๕. นายวิสาข์ อำนวยผล

ประวัติการศึกษา : จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๔

ประวัติการทำงาน : อาชีพค้าขาย

## คำไว้อาลัย

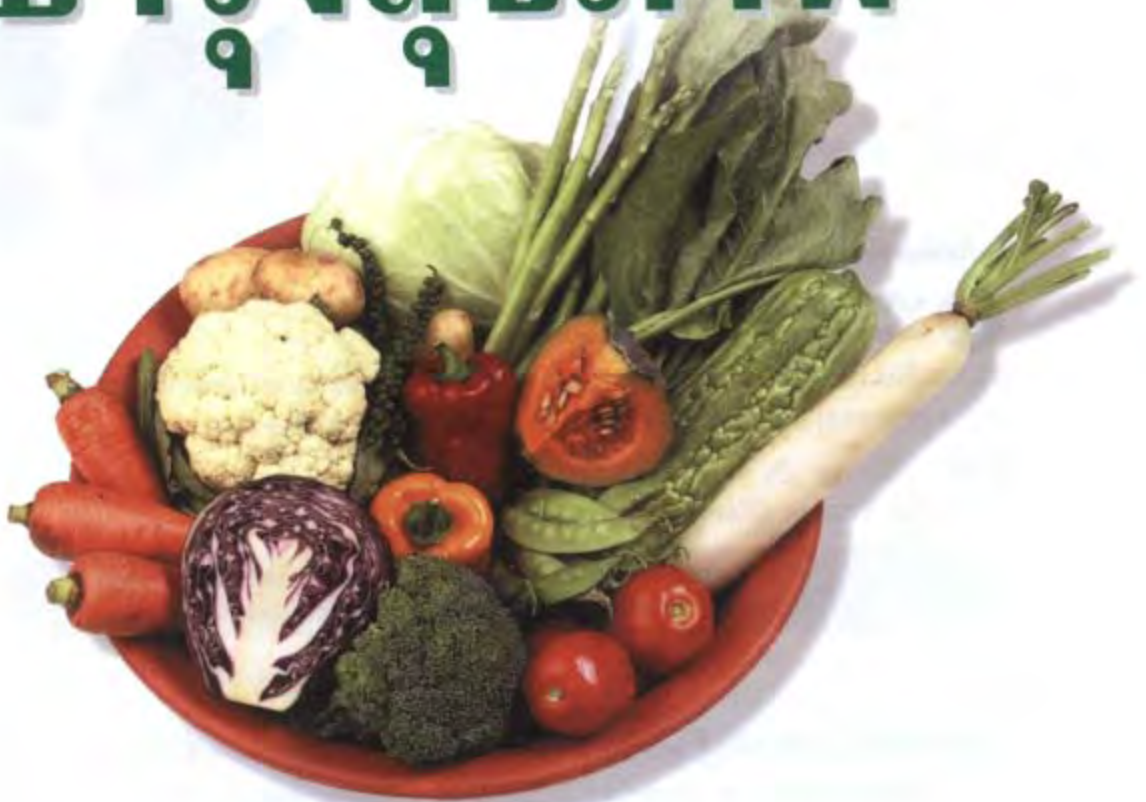
คิดจะกลั่นกรองความรู้สึกที่มีออกมาเป็นคำพูด  
แต่แค่เริ่มก็ต้องหยุด... น้ำตาไหล  
แม่ไม่อยู่... ต่อจากนี้แม่กลับไป  
ลูกเห็นว่าอาลัยทั้งน้ำตา  
บางครั้ง... ยังเหมือนแม่ยังอยู่  
อยากให้รู้ว่าลูกนี้ยังห่วงหา  
มองที่นอน... มองเสื้อผ้า... ทั้งน้ำตา  
ยังเหมือนว่าแม่ยังอยู่... อยู่ที่เดิม

“แม่เอาบุญมาฝากพวกเอ็งนะ” คำพูดแม่  
ลูกแทบแ่เพียงแค่นี้ก็ใจหาย  
นาที่นี้... วันพรุ่งนี้... จากนี้ไป  
คงไม่มีใครมีของฝากนำจดจำ  
“อาจารย์ใหญ่” คือความตั้งใจครั้งสุดท้าย  
ลูกขอให้ผลบุญนี้ส่งแม่ฉัน  
จงสุขสุดดี... นอนหลับสบาย... ทุกคืนวัน  
ส่วนลูกนี้ไม่มีวันลืมพระคุณ

### ด้วยรักและอาลัย

จากลูก ๆ และหลาน ๆ

# อาหาร บำรุงสุขภาพ



• ในกรณีที่ต้องการซื้อหนังสือเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2739-8222 หรือโทรสาร 0-2739-8356-9

## อาหารบำรุงสุขภาพ

ราคา 95 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์  
 โดยบริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2545  
 ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

A 1 1 1 - 1 0 8 - 0 6 1  
1 9 4 4 1 2 3 4 5

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อาหารบำรุงสุขภาพ. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2545.

128 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

641.302

ISBN-13 : 978-974-212-167-9



### จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



**บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**  
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถ. บางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260  
โทร. 0-2739-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2739-8333 โทรสาร 0-2739-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท เอช. เอ็น. กรุ๊ป จำกัด

นายประพันธ์ จิระมงคล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2545

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ [comment@se-ed.com](mailto:comment@se-ed.com)  
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ง่าย ที่ [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

### • ผู้จัดทำแผนกหนังสือทั่วไป •

บรรณาธิการจัดการ กนิษฐ พรหมเสน บรรณาธิการโครงการ พรพิมล ตั้งสกุล • สุรางค์ ศรีระ  
ผู้ช่วยบรรณาธิการ ประทานพร โกวิทยานันต์ • ประคอง ชุนทอง • เครือมาศ บุญล้อม  
ชาธิมาลัย ไอแสงธรรมนนท์ • ศิริพร วิวรชโนภาส • วรณพร มิตยัม • อังศุมารินทร์ ชลชนานารถ  
กองบรรณาธิการ วิจิต บุญหล้า • ปราวณี สงทอง • สุรางค์รัตน์ บุญแย้ม • เนตรนาภา ทงษ์มณี  
ทลิตฎา สุขจันทร์ • สายฝน ช่วงกรุต ออกแบบ/ปก ภาณุพันธุ์ ตะลันกุล รูปเล่ม ภัฏญา เกิดปลั่ง



# บทนำ



**อาหาร**เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารหลายหลากชนิดก็มีทั้งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและบ้างก็เป็นโทษ มีคำกล่าวที่ว่า “คุณจะเป็นเช่นอาหารที่รับประทาน” คือถ้ารับประทานอาหารดีมีประโยชน์ก็ทำให้สุขภาพดี ปลอดภัย หากรับประทานอาหารไม่ดี เช่น อาหารที่มีสารปนเปื้อน อาหารขยะ ก็จะพลอยให้ร่างกายเจ็บป่วยไปด้วย การรับประทานอาหารดีมีประโยชน์จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

อาหารหลายๆ ชนิดมีฤทธิ์เป็นยาตามธรรมชาติ หากรับประทานอย่างเหมาะสมก็จะสามารถบรรเทาอาการของโรคได้ แทนที่จะพึ่งยาแผนปัจจุบันแต่เพียงอย่างเดียวซึ่งมักมีผลข้างเคียงต่อร่างกาย





หนังสือ “อาหารบำรุงสุขภาพ” เล่มนี้ ได้รวบรวมอาหาร  
ที่ควรรับประทานหลากหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย  
รวมถึงการรับประทานอาหารเพื่อล้างพิษ และการรับประทาน  
อาหารอย่างสอดคล้องกัน เพื่อให้ผู้อ่านได้เลือกรับประทานอาหาร  
ที่ดีและมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ตลอดไป

สำนักพิมพ์ซีเอ็ด





# สารบัญ

อาหารธรรมชาติ .....	13
อาหารที่ไม่ควรรับประทาน .....	14
กระเจี๊ยบมอญ .....	16
กระชาย .....	17
กระเทียม .....	18
กะเพรา .....	19
กะหล่ำดอก .....	20
กะหล่ำปลี .....	21
กล้วย .....	22
กล้วยอ่อน .....	23
กีวีฟรุต .....	24
กุยช่าย .....	25





ข่า .....	26
ข้าว .....	27
ข้าวสาลี .....	28
ข้าวโอ๊ต .....	29
ขิง .....	30
ขี้เหล็ก .....	31
ขิ้นฉ่าย .....	32
คะน้า .....	33
แค .....	34
แคร์รอต .....	35
งา .....	37
ชะอม .....	39
ชา .....	40





เซเลอริ .....	41
ต้นกระเทียม .....	42
ตำลึง .....	43
แตงโม .....	44
ถั่ว .....	45
ถั่วพู .....	46
ถั่วลันเตา .....	47
ถั่วเหลือง .....	48
นม .....	49
น้ำผึ้ง .....	50
บรอกโคลี .....	51
บัวบก .....	52
ใบปอ .....	54





ใบแมงลัก .....	55
ปลาทะเล .....	56
ปวยเล้ง .....	58
ผักกาดขาว .....	59
ผักกาดหอม .....	60
ผักโขม .....	61
ผักชี .....	62
ผักชีฝรั่ง .....	63
ผักบุ้ง .....	64
พริก .....	65
พริกไทย .....	66
พริกหวาน .....	68
ฟักทอง .....	69





มะเขือเทศ .....	70
มะเขือพวง .....	71
มะเขือยาว .....	72
มะนาว .....	73
มะระ .....	74
มะละกอ .....	76
มันเทศ .....	77
มันฝรั่ง .....	78
มิโสะ .....	79
เมล็ดฟักทอง .....	80
เมล็ดทานตะวัน .....	81
ขมิ้น .....	82
โยเกิร์ต .....	84





ลูกเดือย .....	85
ลูกพรุน .....	86
สตอเบอรี่ .....	87
ส้ม .....	89
ลับปะรด .....	90
สะเดา .....	91
สระระเห่น .....	92
สาหร่ายทะเล .....	93
เสาวรศ .....	94
หน่อไม้ฝรั่ง .....	95
หอมหัวใหญ่ .....	96
หัวผักกาด .....	97
เห็ด .....	98





โหระพา .....	100
อบเชย .....	101
องุ่น .....	102
อโวคาโด .....	103
อัลมอนด์ .....	104
แอฟริคอต .....	106
แอปเปิล .....	107
การล้างพิษใน 7 วัน .....	109
รายการอาหารสำหรับการล้างพิษ .....	111
ข้อควรปฏิบัติขณะล้างพิษ .....	118
ระบบทางเดินอาหารมีปัญหา .....	120
การรับประทานอาหารอย่างสอดคล้องกัน .....	123
รับประทานอย่างไร .....	125



# อาหารธรรมชาติ

หลักการรับประทานอาหารที่ดีนั้น ให้ยึดหลักง่ายๆ ก็คือ บริโภคแต่อาหารธรรมชาติที่ปลอดสารพิษ ไม่มีสารปรุงแต่ง และรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวที่ถูกขัดสีจนขาวจนทำให้วิตามินและแร่ธาตุพลอยหายไปด้วย

เลือกผักปลอดสารพิษแทนผักที่ฉีดยาฆ่าแมลงหรือแช่ฟอร์มาลิน ผักปลอดสารพิษหาซื้อได้ตามร้านค้าที่มีสติ๊กเกอร์ของ “ผักปลอดสารพิษ”

เราควรหันมาบริโภคอาหารที่มาจากธรรมชาติแท้ที่ปราศจากสีและวัตถุกันเสีย หรือสารปรุงแต่งต่างๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง



# อาหารที่ไม่ควรรับประทาน

ก่อนจะกล่าวถึงอาหารบำรุงสุขภาพทั้งหลาย ขอพูดถึงอาหารที่ไม่ควรรับประทานซึ่งเป็นอาหารต้องห้ามของคนที่มีโรคภัยต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร ไขข้ออักเสบ ฯลฯ

แม้โรคภัยจะมีหลายโรค แต่อาหารต้องห้ามกลับคล้ายๆ กัน มีไม่มากหรอก และมักจะเป็นอาหารของโปรดของเราเสียด้วย สำหรับคนที่สุขภาพดี รับประทานได้บ้าง แต่ไม่ควรมากนัก ส่วนคนที่เจ็บป่วย หลีกเลียงได้ก็จะเป็นผลดีต่อร่างกาย

- เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการ เช่น แฮม เบคอน ไส้กรอก

- ไขมันและถั่วที่มีไขมันสูง ไม่เหมาะกับโรคหลายโรค เช่น ภูมิแพ้ มะเร็ง



- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีน้ำตาลมาก และทำลายวิตามินบี
- กาเฟอีน (ชา กาแฟ) มีผลต่อไตโดยตรง หากดื่มชา กาแฟหลังอาหารจะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กไม่ดี
- ข้าวขัดขาว แป้งขัดขาว น้ำตาลทรายขาว
- เครื่องชูรส สารปรุงแต่งอาหารที่มีสารเคมี
- น้ำอัดลมอุดมไปด้วยน้ำตาล ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย





## ๗ กระเจี๊ยบมอญ

**กระเจี๊ยบมอญ** เป็นพืชผักที่มีลักษณะปลายฝักแหลม รูปทรงเป็น 5 เหลี่ยม หากจะพินิจให้ดีดูแล้วก็สวยแปลกไม่เหมือนใคร สรรพคุณของกระเจี๊ยบก็มีมากมาย เช่น สารสกัดจากกระเจี๊ยบช่วยในการขับพยาธิตัวจิ๋ว รักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ ช่วยบำรุงสมอง นอกจากนี้กระเจี๊ยบยังประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 เหล็ก แคลเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และเมือก โดยเฉพาะเมือกจะมีคุณสมบัติเด่นคือรักษาโรคกระเพาะ บรรเทาอาการระคายเคืองของเนื้อเยื่อที่อักเสบ กระเจี๊ยบมอญจึงเป็นผักที่ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องในคนที่ เป็นเชื่อบุกระเพาะหรือลำไส้อักเสบ และยังเป็นยาระบายที่ดีอีกด้วย



## กระชาย

**กระชาย**เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเป็นส่วนหนึ่งของอาหารไทยหลายชนิด กระชายมีน้ำมันหอมระเหย และสารสำคัญหลายชนิดที่มีสรรพคุณในการช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น และแก้อาการปวดมวนในท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ รักษากลากเกลื้อน และงูสวัด

ส่วนสารอาหารที่พบมากในรากและเหง้าของกระชายก็คือแคลเซียมและวิตามินเอ หากอยากได้สารอาหารและสรรพคุณจากกระชายอย่างครบถ้วนก็อาจรับประทานกระชายเป็นหนึ่งในผักเคียงกับน้ำพริกได้





## กระเทียม


### กระเทียม

จัดเป็นยอดสมุนไพรชนิดหนึ่ง

คุณสมบัติของกระเทียมเป็นที่รู้จักกันดีแทบจะเรียกได้ว่าทั่วโลก กระเทียมสามารถป้องกันมะเร็ง รักษาโรคหัวใจ โรคติดเชื้อต่างๆ เช่น วัณโรคและไทฟอยด์ โรคปอด ลำไส้อักเสบ โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหืด โรคพยาธิในลำไส้ ไช้ออักเสบ และโรคเกาต์

กระเทียมมีคุณสมบัติเป็นยาแก้อักเสบและทำลายแบคทีเรีย โดยไม่มีผลข้างเคียงต่อผู้ป่วย นอกจากนี้ยังช่วยลดโคเลสเตอรอล และลดความดันโลหิตสูง

## กะเพรา

กะเพรามีกลิ่นรสร้อนแรงซึ่งใช้  
สยบกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ในอาหารต่างๆ  
ได้ดี กะเพรามีคุณสมบัติหลายอย่างที่โดดเด่น ไม่ว่าจะเป็น  
สรรพคุณทางยาหรือในการนำมาประกอบอาหาร  
โดยเฉพาะฤทธิ์ทางยา กะเพราช่วยคลายความอึดอัด  
ไม่สบายท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือจุกเสียด โดยให้ใช้  
กะเพราชงในน้ำร้อนแล้วดื่ม อาการจะดีขึ้น นอกจากนี้  
กะเพรายังช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ในสตรีหลังคลอดอีกด้วย  
ส่วนสารอาหารอื่นที่มีอยู่ในกะเพรา ก็เช่นเบตาแคโรทีน  
ซึ่งช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือดได้ ใบกะเพรา  
ยังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงมาก ซึ่งจะช่วยบำรุงกระดูก  
ให้แข็งแรง ดังนั้นการปรุงอาหารที่มีส่วนประกอบของใบ  
กะเพราอยู่ด้วยก็จะช่วยให้ได้สารอาหารค่อนข้างครบครัน  
ทีเดียว 





## กะหล่ำดอก

### กะหล่ำดอก


เป็นผักตระกูลเดียวกับ  
กะหล่ำปลีและบรอกโคลี

มีวิตามินซีสูงมาก กะหล่ำดอก

100 กรัม มีวิตามินซีสูงถึง 96 มิลลิกรัม

สูงกว่าที่ร่างกายเราต้องการใน 1 วัน คือ 60 มิลลิกรัม

เสียอีก นอกจากจะช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันแล้ว  
ยังช่วยเพิ่มปริมาณสเปิร์มและทำให้สเปิร์มแข็งแรงด้วย

ในกะหล่ำดอกมีสารซัลโฟราเฟนที่เพิ่มปริมาณเอนไซม์  
ที่เป็นหลักในการต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันมะเร็งที่  
เต้านมและลำไส้ใหญ่ได้ดี 

# กะหล่ำปลี

## น้ำกะหล่ำปลี

ค้นคว้าสามารถรักษาโรค  
แผลในกระเพาะอาหารได้

ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจางควร  
รับประทานกะหล่ำปลี เพราะมีธาตุเหล็กสูง  
จากการทดลองพบว่าเม็ดเลือดแดงของกระต่าย  
อยู่ในระดับปกติเมื่อได้กินกะหล่ำปลี กะหล่ำปลียังมี  
ประโยชน์ต่อผู้ที่เครียดจัดและผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจ

กะหล่ำปลีเป็นอาหารต้านมะเร็งอีกชนิดหนึ่ง จาก  
ผลการวิจัย กินกะหล่ำปลีมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จะลด  
โอกาสการเป็นมะเร็งลำไส้ในผู้ชายได้ถึงร้อยละ 66

ผู้ป่วยโรคไทรอยด์ไม่ควรกินกะหล่ำปลีสดมาก เพราะ  
ในกะหล่ำปลีสดมีสาร goitrogen ซึ่งถ้ามีมากจะขัดขวาง  
การทำงานของต่อมไทรอยด์ได้





## กล้วย

**กล้วย**เป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง และยังมีสังกะสี เหล็ก กรดโฟลิก แคลเซียม และสารอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กล้วยยังมีเพกตินซึ่งช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียออกได้เช่นเดียวกับแอปเปิล สารนี้จะช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายได้ดีขึ้น

กล้วยมีปริมาณวิตามินบี 6 เท่ากับดื่บ (ในปริมาณน้ำหนักที่เท่ากัน)

หัวปลีก็มีประโยชน์ไม่แพ้ผลกล้วย หัวปลีให้วิตามินสูง นำมากินแกล่อมผัดไทย หรือจะใส่ในต้มข่าไก่ก็อร่อยเช่นกัน

# กล้าอ่อน

## กล้าอ่อน

ในที่นี้หมายถึง การนำเมล็ดธัญพืช มาเพาะให้งอก แล้วนำมารับประทานเลย เมล็ดพืช ขณะที่กำลังงอกนั้นปริมาณ วิตามินจะเพิ่มขึ้นสูงถึง 700 เปอร์เซ็นต์ และอุดมด้วยวิตามินบี 12 เกลือแร่ และเอนไซม์

รับประทานกล้าอ่อนสดๆ เช่น นำไปใส่แซนด์วิชหรือ ใส่สลัดผัก

เมล็ดธัญพืชที่นำมาเพาะได้ก็มี ถั่วเหลือง ถั่วเขียว อัลฟัลฟา งา ข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น หากได้เมล็ดธัญพืชปลอด สารพิษก็ยิ่งดี เมล็ดธัญพืชที่เพาะใช้เวลา 2-6 วันก็นำมา รับประทานได้





## กีวีฟรุต

**กีวีฟรุต**นับว่าเป็น  
ผลไม้ที่แปลก เปลือกดู  
ไม่ค่อยน่ารับประทาน

แต่เนื้อในเป็นสีเขียวฉ่ำแสนอร่อยแถมยังมีคุณค่าอาหาร  
มากมายทีเดียว กีวีฟรุตมีวิตามินซีมากกว่าส้มถึงสองเท่า  
มีกากใยมากกว่าแอปเปิล และมีวิตามินอีเท่ากับอโวคาโด

กีวีฟรุตยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียม ช่วยลดความดัน  
โลหิต ลดความเครียด ความอ่อนเพลีย และช่วยให้ระบบ  
ทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น

กีวีฟรุตสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้ เวลาจะรับประทาน  
จึงค่อยปอกเปลือกออก



# กุยช่าย

## กุยช่ายเป็นผัก

กลิ่นแรงชนิดหนึ่ง ที่เรากู้เคย  
กันมี 3 ประเภทคือ กุยช่ายเขียว  
กุยช่ายขาว และดอกกุยช่าย ซึ่งล้วนแต่  
เป็นพันธุ์เดียวกันทั้งสิ้น ต่างกันตรงกระบวนการปลูก  
และการตัดส่วนมาขาย

กุยช่ายมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ช่วยให้กระดูก  
และฟันแข็งแรง มีธาตุเหล็กที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง  
นอกจากนี้ยังอุดมด้วยวิตามินซีและเบตาแคโรทีน ที่สำคัญ  
ก็คือ กุยช่ายมีกากใยอาหารสูง ช่วยให้ถ่ายคล่อง ท้องไม่ผูก  
ลดโอกาสการเป็นริดสีดวงทวารและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ดี






## ข่า

**ข่า** เป็นอีกหนึ่งในพืชผักสมุนไพรที่ครัวไทยบ้านเราขาดไม่ได้ เพราะนอกจากสรรพคุณด้านยาแล้ว ข่ายังประกอบด้วยวิตามินหลากหลายทั้งวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และเบตาแคโรทีน ซึ่งเป็นสารตัวสำคัญในการป้องกันโรคมะเร็ง

นอกจากนี้ข่ายังช่วยขับลมแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด ขับเสมหะ หลอดลมอักเสบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ ต้านไวรัสโรค

อาหารจานต่อไปอาจเป็นข้าวน้ำพริกลงเรือที่รับประทานกับเครื่องเคียงอย่างข่าอ่อนต้มก็ไม่เลวเลยทีเดียว เพราะได้ทั้งคุณค่าและความอร่อยครบสูตร 



# ข้าว

**ข้าว**เป็นอาหารหลัก  
ของชาวตะวันออก  
หลายๆ ชาติ เช่น  
ไทย ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น

ข้าวเป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก  
แต่ปัจจุบันได้ถูกขัดสีจนขาว ซึ่งทำให้ผู้คนเป็นโรคเหน็บชา  
กันมาก เพราะว่าวิตามินบี 1 หรือไทอามีน ซึ่งมีอยู่ใน  
ข้าวกล้องได้ถูกขัดสีออกไปจนหมด ข้าวกล้องจึงมีคุณค่า  
ทางอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว

ข้าวต้มข้าวกล้องเปล่าๆ รับประทานบรรเทาอาการท้องเสีย  
น้ำข้าวช่วยลดไข้ เมล็ดธัญพืชที่ไม่ขัดสีจะทำให้ร่างกายหาย  
จากอาการเจ็บป่วยและเพิ่มพลังด้วย กากใยที่มีอยู่ในเมล็ดพืช  
จะลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้และมะเร็งที่อื่นๆ

# ข้าวสาลี

**ข้าวสาลี**ก็เช่นเดียวกับข้าวที่ปัจจุบันถูกขัดสีจนขาว ขัดเอาวิตามินและเกลือแร่ออกไปหมด อย่างเช่น สังกะสี แมกนีเซียม ไวตามินบี 6 ไวตามินอี และแทบจะไม่มีกากใยหลงเหลืออยู่

แป้งสาลีชนิดไม่ขัดขาวมีคุณค่าอาหารอย่างมาก อุดมไปด้วยโปรตีน ขนมนึ่งโฮลวีตจึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก

ข้าวสาลีนำไปเพาะเป็นกล้าอ่อน

นำมาปรุงอาหารจะให้คุณค่า

ทางอาหารอย่างมาก

เหมาะกับผู้ป่วยโรค

มะเร็ง



# ข้าวโอ๊ต



**ข้าวโอ๊ต**เป็นอาหารที่  
ชาวยุโรปบริโภคกันเป็น  
ประจำ ข้าวโอ๊ตอุดมไปด้วย  
สารอาหารที่เป็นประโยชน์  
ต่อร่างกาย ข้าวโอ๊ต 100 กรัม มี  
โปรตีน 12 กรัม ไวตามินอีเล็กน้อย

ไวตามินบีรวม มีแคลเซียมสูง โพแทสเซียม และแมกนีเซียม  
มีประโยชน์ต่อระบบประสาท ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

ข้าวโอ๊ตช่วยบรรเทาอาการเจ็บและระคายเคืองของ  
ลำไส้ได้เป็นอย่างดี ข้าวโอ๊ตเป็นอาหารที่ช่วยรักษาอาการ  
ป่วยได้ดี จึงนิยมให้ผู้ป่วยรับประทานข้าวโอ๊ตต้ม

ข้าวโอ๊ตยังเหมาะกับผู้ที่ป่วยโรคเบาหวานด้วย

ข้าวโอ๊ตมีเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำได้ จึงช่วยลด  
โคเลสเตอรอลในเลือด ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ

## ขิง



**ขิง** ช่วยทุเลาอาการท้องอืด  
ท้องเฟ้อ จุกเสียดได้ เพราะขิงจะช่วย  
กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหาร  
และลำไส้ ช่วยขับลม ทำให้สบายท้อง

ขิงใช้ป้องกันอาการเมารถเมาเรือได้ดีกว่ายาป้องกัน  
เมารถเมาเรือเสียอีก เพราะยาพวกนี้มีผลข้างเคียงคือ ทำให้ง่วง  
ปากแห้ง มึนงง ในขณะที่ขิงไม่มีผลข้างเคียงเหล่านี้ คราวหน้า  
ก่อนขึ้นรถลงเรือ อย่าลืมดื่มน้ำขิงแก้วๆ หรือรับประทานไ้  
ฝัดขิงไปล่วงหน้า

คนที่ไอ โชลกๆ ให้ฝนขิงกับน้ำมะนาว ผสมเกลือ  
เล็กน้อย ใช้กวาดคอ อาการไอและเสมหะจะบรรเทาลง



# ขี้เหล็ก

## ขี้เหล็กเป็น

ผักที่คนส่วนใหญ่เมิน ไม่ค่อย  
มีโอกาสดูได้รับประทานสักเท่าไร  
ทั้งๆ ที่ขี้เหล็กมีแร่ธาตุที่มีคุณประโยชน์  
มากมาย ขี้เหล็กมีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยบำรุง  
สายตา ด้านอนุมูลอิสระ ลดโอกาสการเป็นมะเร็ง

สารแอนทราควิโนนในใบและดอกตูมเป็นยาระบาย  
อ่อนๆ ช่วยให้ถ่ายคล่อง แก้ท้องผูก และยังช่วยป้องกัน  
การเกิดนิ่วอีกด้วย

ใบขี้เหล็กมีสรรพคุณทำให้นอนหลับได้ง่ายและ  
คลายเครียด โดยใช้ใบแห้ง 30-40 กรัม หรือใบสด 50 กรัม  
ต้มกับน้ำ 1 ลิตรให้เดือดนาน 15 นาที ดื่มก่อนนอนจะทำให้  
นอนหลับสบาย



# ขิงฉ่าย

ขิงฉ่ายที่เราพบเห็นทั่วไปในตลาดจะเป็นขิงฉ่ายพันธุ์จีน ส่วนขิงฉ่ายพันธุ์ฝรั่งหรือเซเลอริมีต้นอวบใหญ่กว่า ขิงฉ่ายมีสารพิเศษที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยลดความดันโลหิตได้

ขิงฉ่ายสดๆ มีวิตามินซีสูง นำมาทำสลัด ยำรสจัด หรือทำเป็นเครื่องคั้นเพื่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคได้ดี

นอกจากนี้ขิงฉ่ายยังมีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด และเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ขิงฉ่ายมีโซเดียมต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาโรคไต แกรมรับประทานเท่าไหราก็ไม่อ้วนเพราะมีแคลอรีต่ำ

ลำต้นและใบของขิงฉ่ายมีน้ำมันหอมระเหย ทำให้มีกลิ่นหอมเมื่อนำมาปรุงอาหาร จะช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารได้



# คะน้า



คะน้าเป็นพืชตระกูลเดียวกับกะหล่ำ ใบเขียวๆ ของคะน้าเป็นแหล่งไวตามินและเกลือแร่มากมาย เช่น ไวตามินซี ที่ช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ชุ่มชื้นและทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคสมบูรณ์ แต่ไวตามินซีสลายไปได้ง่าย ดังนั้นการรับประทานสดๆ จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

นอกจากไวตามินซีแล้ว คะน้ายังอุดมด้วยสารเบตาแคโรทีน ช่วยลดโอกาสการเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหาร ลำไส้ ลำคอ ปอด และกระเพาะปัสสาวะได้

ที่เด็ดอีกอย่างของคะน้าคือ มีแคลเซียมสูง แถมยังดูดซึมได้ดีกว่าแคลเซียมจากผักชนิดอื่นๆ ด้วย

## แค



แคเป็นผักพื้นบ้านของเรามา นาน รายการอาหารยอดนิยมนก็คือ แกงส้มดอกแค คนโบราณมักแนะนำให้คนที่ เป็นหวัด รับประทานแกงส้ม แก้วหวัด คัดจมูกได้ เพราะน้ำจาก ดอกแคมีสรรพคุณแก้ ปวดหัว มีนหัวและคัดจมูก

ยอดแคมีเบตาแคโรทีนสูงมาก เบตาแคโรทีนจะถูก เปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคมะเร็งได้ ยอดแคมีเบตาแคโรทีนมากกว่าดอกแค แต่ดอกแคมีวิตามิน ซีสูงกว่ายอดแค รับประทานดอกแคสดๆ 100 กรัม จะได้ วิตามินซีถึง 35 มิลลิกรัม ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ป้องกันหวัด และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย



## แครอท



### แครอทอุดมไปด้วย

เบตาแคโรทีน แครอท 1 หัวจะให้วิตามินเอในปริมาณที่ร่างกายต้องการเพียงพอสำหรับ 1 วัน และยังมีวิตามินซีด้วย

แครอทมีคุณสมบัติช่วยรักษาโรคทางเดินหายใจ โรคผิวหนังและสายตา แครอทเป็นผักที่ได้ชื่อว่า ช่วยป้องกันมะเร็งอีกด้วย โดยเฉพาะมะเร็งในปอด เพราะเบตาแคโรทีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือ Antioxidant

หากจะอดอาหารเพื่อสุขภาพ (fast) สัก 2-3 วันโดยไม่รับประทานอะไรเลย นอกจากน้ำกับแครอทสดจะช่วยรักษาโรคตับ น้ำแครอทมีประโยชน์ต่อคนเป็นดีซ่านด้วย

การรับประทานแครอทจะช่วยเพิ่มเซลล์เม็ดเลือดแดง  
การวิจัยยังพบว่าแครอทช่วยปกป้องอันตรายจากรังสี  
อัลตราไวโอเล็ตได้ด้วย ถ้าอยากจะทำอ่อนวัย  
สุขภาพดี สาวเสมอ สวยเสมอ อย่าลืม  
รับประทานแครอทเป็นประจำ



## งา



**ชาว**มังสวิรัติตุคคนจะรู้จักงาเป็นอย่างดี งา 100 กรัม ให้โปรตีนถึง 26 กรัม และยังมีกรดอะมิโนที่มีประโยชน์ต่อตับและไตอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

งา 100 กรัมมีเหล็ก 7 มิลลิกรัม และสังกะสี 10.3 มิลลิกรัม ควรรับประทานงาพร้อมกับผลไม้หรือผักที่ให้วิตามินซี ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้โปรตีนและเกลือแร่แล้ว ยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวและวิตามินอีอีกด้วย

คุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งของงาอีกอย่างหนึ่งก็คือ งามีแคลเซียมสูงมาก ในงาดำคั่ว 100 กรัม มีแคลเซียมสูงถึง 1,452 มิลลิกรัม ซึ่งคนปกติต้องการแคลเซียมประมาณ 800 มิลลิกรัมต่อวัน ในขณะที่คนวัยทองต้องการแคลเซียม 1,200-1,500 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้น การรับประทานงาเป็นประจำจะ ช่วยเสริมแคลเซียมให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี





## ชะอม

**ชะอม** เป็นผัก

กลิ่นแรงที่ให้เส้นใยอาหารสูง

ชะอม 100 กรัม ให้เส้นใยอาหารสูงถึง 3.9 กรัม ใยอาหารจะจับสารก่อมะเร็งต่างๆ เอาไว้เพื่อขับถ่ายทิ้งไปในที่สุด

ยอดชะอมที่เรานิยมนำมาทำชะอมชุบไข่ทอดรับประทานกับน้ำพริก ให้สารเบตาแคโรทีนสูง ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดได้

ข้อควรระวังคือ คุณแม่ลูกอ่อนไม่ควรรับประทานชะอม เพราะเชื่อว่าจะทำให้น้ำนมแห้ง





## ชา

**ชา**เป็นเครื่องดื่ม  
สารพัดประโยชน์ มี  
2 ชนิดใหญ่ๆ คือ ชาจีน  
กับชาฝรั่ง ซึ่งมีกลิ่นและ  
รสต่างกันตามกรรมวิธี

การผลิต ในใบชามีเคเฟอีนที่กระตุ้นสมองให้สดชื่นแจ่มใส  
มีสารแทนนินที่มีรสฝาด ไข้แก้อาการท้องเสียได้ โดยชงชา  
ให้แก่จนฝาด แล้วดื่มเป็นระยะจนกว่าจะหยุดถ่าย อย่าดื่ม  
มากเกินไปเดี๋ยวจะท้องผูก

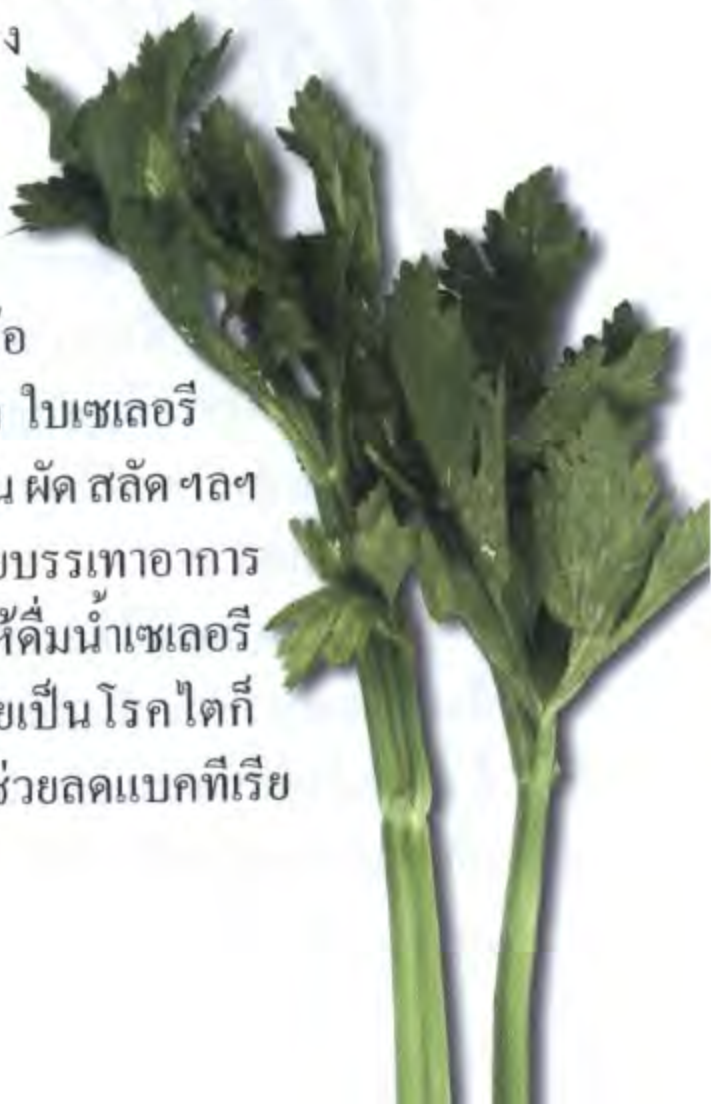
นอกจากคุณสมบัติเหล่านี้แล้ว ในชาจีนยังมีสารต้านมะเร็ง  
ที่มีประสิทธิภาพ สามารถยับยั้งการสร้างสารในโตรชามิน  
ที่เป็นสารก่อมะเร็งรุนแรงได้ ดังนั้นเราจึงควรดื่มชาระหว่าง  
อาหารเป็นประจำ เพื่อป้องกันมะเร็งไม่ให้มากล้ำกราย



# เซเลอรี

**เซเลอรี**มีลักษณะคล้ายขึ้นฉ่ายแต่ขนาดใหญ่กว่ามาก เซเลอรีอุดมไปด้วยแคลเซียม ช่วยขับปัสสาวะ เซเลอรีช่วยรักษาโรคไขข้อ จากการวิจัยของ ดอกเตอร์เดวิด เลวิส สถาบันวิจัย แอสตันแห่งมหาวิทยาลัยใน บริเทนได้ผลการวิจัยว่า เซเลอรี ช่วยลดกรดยูริกที่ทำให้ปวดไขข้อ

เซเลอรีใช้ได้ทั้งใบและเมล็ด ใบเซเลอรี นำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น ผัด สลัด ฯลฯ ส่วนเมล็ดนำมาชงกับน้ำร้อน ช่วยบรรเทาอาการ ไขข้ออักเสบ เกาต์ หรืออาจจะให้ดื่มน้ำเซเลอรี วันละครึ่งแก้วก็ได้ คนไข้ที่ป่วยเป็นโรคไตก็สามารถรับประทานได้ เซเลอรีช่วยลดแบคทีเรีย ในทางเดินปัสสาวะได้ด้วย





## ต้นกระเทียม

**ชาวอียิปต์** กรีก และโรมันใช้

ต้นกระเทียมเป็นยาสมุนไพรมานานแล้ว

ต้นกระเทียมใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรค

เช่นเดียวกับหัวหอมและกระเทียม

ในประเทศฝรั่งเศสใช้ต้นกระเทียมรักษาโรกระบบ

ทางเดินปัสสาวะ

ต้นกระเทียมมีโพแทสเซียมสูง มีคุณสมบัติในการชำระ  
ล้างอวัยวะภายใน ขับปัสสาวะ และขับกรดยูริก คนที่ป่วย  
ด้วยโรคไขข้ออักเสบและเกาต์จึงควรรับประทานต้นกระเทียม  
เพื่อช่วยบรรเทาอาการของโรค

## ตำลึง

ตำลึงเป็นผักพื้นบ้าน

ที่ปลอดสารพิษแน่นอน มีคุณค่าอาหารสูงมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเบตาแคโรทีนสูง ป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจขาดเลือดได้ มีแคลเซียม เหล็ก และสารอาหารอื่นๆ อีกมาก

จากงานวิจัยพบว่า ตำลึงประกอบด้วยเส้นใยที่มีความสามารถในการจับสารไนโตรต์ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้ดีที่สุดเมื่อเทียบกับผักชนิดอื่นๆ ทำให้ลดอัตราเสี่ยงในการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารได้





## แตงโม

แตงโมเป็น  
ผลไม้ ที่หวานฉ่ำ  
แสนอร่อย หรือนำ  
มาปั่นเป็นน้ำแตงโม

ดื่มดับกระหายคลายร้อนก็ดี

แตงโมเป็นผลไม้ที่กระตุ้นการทำงานของไต เป็นยา  
ระบายอ่อนๆ มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเกาต์หรือท้องผูก

เมล็ดแตงโมนำมาต้มไฟอ่อนๆ ประมาณ 30 นาที นำมา  
ดื่มเป็นยาบรรเทาอาการป่วยเนื่องจากโรคไตหรือกระเพาะ  
ปัสสาวะอักเสบ

แตงโมสามารถนำมารับประทานในวันที่อดอาหารมี  
ประโยชน์เช่นเดียวกับองุ่น คือจะช่วยชำระล้างอวัยวะภายใน  
ให้สะอาด

# ถั่ว



## ถั่วส่วนใหญ่

อุดมไปด้วยโปรตีนและไขมัน มีแร่ธาตุต่างๆ และกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งช่วยป้องกันโรคหัวใจได้



เราสามารถนำถั่วมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น นำมาคั่วอบเนย หรือทำเป็นเครื่องดัดม เช่น นมถั่วเหลือง เป็นต้น



## ถั่วพู

ถั่วพูเป็นถั่วอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูง โดยเฉพาะโปรตีนที่ชื่อ เลกทิน นอกจากนี้ ถั่วพูยังให้กรดอีรูซิก ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยรักษาสิวและโรคผิวหนังบางชนิดด้วย

ถั่วพูเป็นผักที่มีคุณค่าอาหารสูง เพราะประกอบด้วยธาตุอาหารต่างๆ ครบครัน เช่น ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินซี หากจะอยากได้วิตามินซีต้องรับประทาน ถั่วพูสดๆ แต่ต้องเลือกผักอ่อนๆ ที่ยังไม่มีเมล็ด เพราะเมล็ด ถั่วพูดิบมีสารประกอบบางชนิดที่มีผลเสียต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ส่วนเมล็ดถั่วพูแก่ๆ จะมีวิตามินเอ วิตามินอี และยังมีโปรตีนสูงใกล้เคียงกับถั่วเหลืองอีกด้วย

# ถั่วลันเตา



## ถั่วลันเตา

นิยมนำมาผัดแบบจีน

ในถั่วลันเตามีเบตาแคโรทีนสูง เมื่อนำมาผัดกับน้ำมัน จะช่วยให้ร่างกายนำเบตาแคโรทีนไปใช้ได้ เพราะเบตาแคโรทีนเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ซึ่งละลายได้ในน้ำมัน

ถั่วลันเตามีแร่ธาตุหลายอย่าง เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส มีเส้นใยอาหารมาก เพิ่มอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายได้คล่อง และที่สำคัญคือเส้นใยอาหารจะดูดสารพิษต่างๆ ในร่างกายแล้วขับออกนอกร่างกาย ช่วยป้องกันมะเร็งได้ดี

นอกจากนี้ถั่วลันเตาและถั่วชนิดอื่นๆ ยังมีโปรตีนจากพืชมากกว่าผักชนิดอื่นๆ และเป็นโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ





## ถั่วเหลือง

### ถั่วเหลืองอุดม

ด้วยโปรตีน เหล็ก แคลเซียม

วิตามินบีรวม และเลซิทิน เลซิทินสามารถลดโคเลสเตอรอล  
ทำให้ปริมาณไขมันในเลือดลดลง ป้องกันการเกิดไขมัน  
อุดตันในหลอดเลือด บำรุงสมอง

ถั่วเหลืองนำมาแปรรูปได้หลายแบบ เช่น แป้งถั่วเหลือง  
นมถั่วเหลือง มิโสะ เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ เป็นต้น อีกทั้งยังนำมา  
ปรุงอาหารได้หลากหลายรูปแบบ เป็นอาหารที่ทั้งอร่อยและ  
มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่ง



## นม



นมมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก อุดมไปด้วยโปรตีน แคลเซียม ไบโตนินบี เหล็ก และสังกะสีอีกเล็กน้อย

นมวัวและนมแพะมีไขมันสูง ไขมันในนมเป็นไขมันประเภทอิ่มตัว ซึ่งจะเพิ่มปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือด ผู้ใหญ่จึงควรดื่มนมพร่องมันเนย แต่จะได้ไบโตนินเอ ไบโตนินดี และไบโตนินอีน้อยลง

อย่าให้เด็กดื่มนมพร่องมันเนยเพราะเด็กจำเป็นต้องใช้ไขมันเป็นตัวให้พลังงาน

ผู้ใหญ่จำนวนมากไม่มีเอนไซม์ย่อยน้ำตาลในนม เมื่อดื่มนมจึงทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด และท้องเสียได้ จึงควรหันไปรับประทานนมเปรี้ยว โยเกิร์ต เนย และเนยแข็งแทน



## น้ำผึ้ง



**น้ำผึ้ง** มีคุณสมบัติเป็นทั้งอาหารและยา โดยเฉพาะยาลูกกลอนของไทยจะมีน้ำผึ้งผสมอยู่ตามมาตรฐานสากล ถือกันว่าน้ำผึ้งที่จัดว่าเป็นน้ำผึ้งดีควรได้จากน้ำหวานของดอกกานพลู น้ำผึ้งมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ เนื่องจากพบว่าคนที่ดื่มน้ำผึ้งเป็นประจำจะมีอุจจาระเหลวกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มน้ำผึ้ง แต่ในทางตรงข้ามหากผู้ใดเกิดอาการท้องเสีย น้ำผึ้งก็จะช่วยบรรเทาอาการท้องเสียได้เช่นกัน คนโบราณจึงถือเอาน้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ยังพบว่าน้ำตาลในน้ำผึ้งเป็นยานอนหลับอย่างอ่อนอีกด้วย

# บรอกโคลี

**บรอกโคลี**เป็นผักตระกูลกะหล่ำ ซึ่งเป็นอาหาร  
ต้านมะเร็ง การรับประทานผักตระกูลกะหล่ำมากๆ ช่วยลด  
อัตราการเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งที่  
ลำไส้ใหญ่ได้

บรอกโคลีมีไวตามิน  
เอสูง และยังอุดมด้วยเหล็ก  
ซึ่งเหมาะกับผู้ที่เป็นโรค  
โลหิตจาง ร่างกายอ่อนเพลีย  
และผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับ  
ระบบประสาท นอกจากนี้  
บรอกโคลียังมีประโยชน์ต่อ  
ผู้ที่ปวดข้อ และช่วยป้องกัน  
โรคหัวใจด้วย





## บัวบก

บัวบกเป็นพืช

ใบสวยที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์

นานาสารพันสรรพคุณทางยาที่รู้กันมาช้านานก็คือใบบัวบกช่วยสมานแผลภายนอก ส่วนสารสกัดที่ได้จากผลแห้ง ก็ใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย สมองก็ทำงานได้ดีขึ้น จึงช่วยให้ความจำดีขึ้นด้วย

นอกจากนี้ใบบัวบกยังอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 ซึ่งมีมากกว่าผักอีกหลายชนิดในปริมาณที่เท่ากัน เช่น กะหล่ำปลี ผักกระเฉด กะหล่ำดอก คะน้า และยอดชะอม จากการวิจัยพบว่าวิตามินบี 1 เป็นวิตามินที่ช่วยในการพัฒนาสมองของคนเราอีกด้วย

ใบบัวบกนอกจากจะดีกับสมองแล้ว ยังบำรุงหัวใจด้วย เพราะช่วยลดอาการแพ้ ลดความดันเลือด และช่วยสร้างกล้ามเนื้อ รวมถึงบำรุงผิวพรรณด้วย ส่วนคุณสมบัติดั้งเดิมที่เราทราบก็คือ แก้ช้ำใน และอาการบาดเจ็บภายนอกนั้น ใบบัวบกก็ยังมีอยู่เต็มเปี่ยม



# ใบปอ

**สีเขียว** เข้มจัดตัดกับสีขาวนวลของข้าวต้มร้อนๆ ที่พร้อมเสิร์ฟนั้น จะมีใครสักกี่คนที่รู้ว่าประกอบด้วยธาตุอาหารธรรมชาติๆ แต่หากสำคัญยิ่งต่อร่างกาย เช่น เหล็ก แคลเซียม เบตาแคโรทีน ตัวเอกที่ป้องกันการเกิดมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด ใบปอยังมีวิตามินซีสูง แต่มักจะหมดไปเพราะการผัดน้ำมันด้วยความร้อนสูง อย่างไรก็ตามคุณค่าทางอาหารอย่างอื่นๆ ยังคงอยู่

อีกมาก เช่น  
 วิตามินบี 2  
 ฟอสฟอรัส  
 ไนอาซิน และ  
 โปรตีน เป็นต้น



## ใบแมงลัก



### บทบาทของใบแมงลัก

ดูเหมือนจะเป็นแค่เครื่องเคียง

หรือแต่งหน้าแต่งกลิ่นอาหารเท่านั้น แท้จริงแล้ว

ใบแมงลักยังมีฤทธิ์ทางยา คือ ช่วยขับลม เป็นยาระบายอ่อนๆ

และมีเบตาแคโรทีนสูง ส่วนต่างๆ ของแมงลักสามารถมาแยก

ทำยาได้ โดยเฉพาะในส่วนใบและลำต้น หากรับประทานสด

จะช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ น้ำคั้น

จากใบสดใช้รับประทานแก้หวัดและหลอดลมอักเสบได้

สำหรับเมล็ดถ้ารับประทานเมล็ดแห้งแบบไม่ต้องแช่น้ำ

สักประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ จะช่วยให้คุณซึมแก้โรคเบาหวานได้

# ปลาทะเล



## น้ำมัน

จากปลาทะเล



ต่างๆ เช่น ปลาแมคเคอเรล

แซลมอน ทูน่า จะละเมียด กะพงขาว  
ปลาทู และชาร์ดีน มีกรดชนิดหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มกรดไขมัน  
ไม่อิ่มตัวที่มีชื่อว่า โอเมกา-3 ซึ่งมีคุณประโยชน์ต่อการทำงานของ  
ของเซลล์ ช่วยให้ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หาก  
รับประทานเป็นประจำจะป้องกันโรคหัวใจได้

จากการวิจัยพบว่าถ้ากินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง  
จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจล้มเหลวได้ถึง  
1 ใน 3

การปรุงด้วยวิธีนี้ อย่าง อบ และต้ม จะดีที่สุดเพราะ  
ช่วยรักษาน้ำมันที่มีประโยชน์ไว้ การทอดจะทำลายโอเมกา-3  
ปลากระป๋องก็ให้ประโยชน์เช่นกัน สามารถกินได้ทั้ง  
กระดูกและก้าง ทำให้ได้แคลเซียมเพิ่มขึ้นด้วย



# ปวยเล้ง



## ปวยเล้งอุดมด้วย

ธาตุเหล็ก กินแล้วแข็งแรงแบบป๊อปปาย  
แต่ปวยเล้งก็มีกรดยูริกมาก คนที่ป่วยเป็น  
โรคเกาต์หรือไขข้ออักเสบจึงไม่ควรรับประทาน

ปวยเล้งมีคลอโรฟิลล์สูง จึงเหมาะกับผู้ป่วยเป็น  
โรคโลหิตจาง ผู้ที่มีร่างกายอ่อนเพลีย และมีอาการเครียด  
ควรรับประทานสดๆ จะดีกว่า โดยการนำไปทำสลัด



ปวยเล้งมีเบตาแคโรทีนสูง บำรุงสายตาและ  
ผิวพรรณ แถมยังต้านมะเร็งได้อีกด้วย

# ผักกาดขาว

**ผักกาดขาว**เป็นผักสามัญที่เห็นกันดาษดื่นทั่วไป แต่มีคุณค่าทางอาหารมากมายชนิดต้องแปลกใจ ผักกาดขาวอุดมไปด้วย “โฟเลต” ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก ถ้าแม่ได้รับโฟเลตน้อยเกินไป การสร้างระบบประสาทและ DNA ของทารกอาจผิดปกติได้ นอกจากนี้โฟเลตยังช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงอีกด้วย

ผักกาดขาวมีสรรพคุณหลายด้าน ทั้งช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้พิษสุรา ช้ำเส้นใยอาหารที่มีอยู่มาก ในผักกาดขาวยังช่วยให้ผู้ที่ท้องผูกบ่อยๆ ผ่อนหนักเป็นเบาได้





## ผักกาดหอม

**ผักกาดหอม**เป็นผักที่นิยมรับประทานสดๆ นำมาทำเป็นผักสลัดหรือรับประทานแนมกับอาหารอื่นๆ เพื่อตัดความเลี่ยนและเพิ่มรสชาติของอาหารจานนั้นๆ การรับประทานสดทำให้ได้รับวิตามินซีที่มีอยู่ในผักกาดหอมสูงได้อย่างดี

ผักกาดหอมมีสารเบตาแคโรทีนสูง เป็นสาร Antioxidant ทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระในร่างกายของเรา ทำให้ต้านมะเร็งได้หลายชนิด

การแพทย์แผนจีนแนะนำให้คุณแม่รับประทานผักกาดหอมมากๆ เพื่อเพิ่มน้ำนม



# ผักโขม



ผักโขมมักถูกเข้าใจผิดคิดว่าเป็นผักของป๊อบอาย จริงๆ แล้ว นั่นคือผักปวยเล้งต่างหาก ใบผักโขมเป็นแหล่งเบตาแคโรทีนชั้นเยี่ยม เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ช่วยให้สายตาดี นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และโปรตีน

ผักโขมมีเส้นใยอาหารมาก ช่วยจับสารไนโตรดที่ เป็นสารก่อมะเร็งซึ่งมักปนเปื้อนมาในผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปต่างๆ เช่น ไส้กรอก ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร

คนเฒ่าคนแก่มักแนะนำให้แม่ลูกอ่อนรับประทานผักโขม เพื่อเพิ่มน้ำนมเพราะผักโขมมีธาตุเหล็กสูง

# ผักชี



ผักที่โดดเด่นทั้ง

รูปร่าง กลิ่น และคุณค่า

ต่อร่างกาย ส่วนของผักชีที่เรา

มักนำมาใช้ประโยชน์ก็คือ เมล็ด

และต้น ซึ่งทั้งสองส่วนนี้จะมิกลิ่น

เฉพาะตัว เมล็ดผักชีใช้


รักษาอาการปวดท้องและ

ช่วยย่อยอาหาร ส่วนใบที่เรานำมาทำเป็นผักแนมรับประทาน

กับอาหารอื่น หรือแต่งหน้าอาหารนั้นก็มีส่วนช่วยย่อย

เช่นกัน และยังมีเบตาแคโรทีนอีกด้วย แม้จะไม่มากเท่าผักอื่น

ก็ตาม นอกจากนี้ผักชียังมีฤทธิ์เผ็ดร้อนช่วยขับลม บำรุงธาตุ

แก้คลื่นไส้ได้ 

# ผักชีฝรั่ง



## ผักชีฝรั่งมีดีใน

เรื่องกลิ่นไม่แพ้ผักชีไทย

หรือผักชีลาว มักใช้ในอาหารรสจัด พอกัดมียา ลาบ ก้อย เนื่องจากกลิ่นของผักชีฝรั่งกลบกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้อย่างดี

ผักชีฝรั่งมีวิตามินซีสูง มีเบตาแคโรทีนสูง นำไปใช้สร้างวิตามินเอ บำรุงสายตา เสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย มีวิตามินบี 1 และบี 2 และไนอาซิน ให้ระบบการทำงานในร่างกายสมดุล



# ผักบุ้ง




## ผักบุ้งผักพื้นบ้านไทยๆ

ที่รู้จักดีนี้อุดมไปด้วยวิตามินเอ ซึ่งช่วยบำรุงสายตา ทำให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงเป็นประกาย ไม่แสบหรือแห้ง และยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งด้วย

นอกจากวิตามินเอแล้ว ผักบุ้งยังมากไปด้วยวิตามินซี โดยเฉพาะถ้ากินสดๆ ธาตุเหล็กในผักบุ้งช่วยบำรุงเลือด ส่วนแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่มีอยู่ก็ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

หากจะพูดถึงสรรพคุณทางยา ผักบุ้งมีสารบางชนิดที่สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้สำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวาน ผักบุ้งเป็นผักที่มีฤทธิ์เย็น จึงช่วยบรรเทาอาการร้อนในได้

ผักบุ้งจีนจะมีแคลเซียมและเบตาแคโรทีนมากกว่าผักบุ้งชนิดอื่น 

## พริก



**พริก**ทุกชนิดจะมีสาร

แคปไซซิน มีสรรพคุณช่วยระบบ

ทางเดินหายใจ ความดันโลหิตและหัวใจ ช่วยขับเหงื่อ

มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็งได้

ถ้ารับประทานพริกมากๆ หรือรับประทานเผ็ดเป็น

ประจำ ระบบการย่อยและดูดซึมอาหารจะทำงานไม่ดี แต่

ถ้ารับประทานในปริมาณพอเหมาะ จะทำให้เลือดไม่จับตัว

เป็นก้อน เลือดไหลเวียนได้ดี



# พริกไทย

**พริกไทย**เป็นเครื่องเทศที่ได้ชื่อว่า เป็นราชาแห่งเครื่องเทศ พริกไทยนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งผลอ่อนและผลสุก พริกไทยอ่อนมีน้ำมันหอมระเหย นิยมปรุงในผักเผ็ด เพื่อดับกลิ่นคาว ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดหัว ปวดตามข้อ และแก้ท้องเสียได้ นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมสูงและเบตาแคโรทีน

ผลสุกนำมาทำเป็นเมล็ดพริกไทยทั้งสองชนิดคือ พริกไทยดำและพริกไทยขาว แตกต่างกันตรงวิธีการผลิต พริกไทยดำจะมีรสเผ็ดและกลิ่นหอมกว่าพริกไทยขาว






พริกไทยช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ  
ขับเสมหะ ไอ สะอึกได้ ช่วยกระตุ้นการไหลของ  
น้ำลายและน้ำย่อย ขับลมในกระเพาะอาหาร กระตุ้นให้  
กล้ามเนื้อในกระเพาะและลำไส้เคลื่อนไหวสม่ำเสมอ อาหาร  
จึงย่อยง่าย จากงานวิจัยพบว่า สารฟีนอลิกส์ในพริกไทยมี  
คุณสมบัติเป็น Antioxidant สามารถต้านมะเร็งได้

# พริกหวาน



**พริกหวาน**อุดมไปด้วยวิตามินซี พริกหวานสีเหลือง มีวิตามินมากกว่าสีส้มถึง 4 เท่า พริกหวานสีเขียว 100 กรัม มีวิตามินซีถึง 100 มิลลิกรัม เช่นกัน ควรรับประทาน พริกหวานสดๆ เช่น ใส่ในสลัด เพื่อรักษาวิตามินซีให้มากที่สุด

พริกหวานยังมีเบตาแคโรทีน เหล็ก และโพแทสเซียม อีกด้วย

คนที่ป่วยเป็นโรคไขข้อ ไม่ควรรับประทาน 

# ฟักทอง



## ฟักทองอุดม

ไปด้วยเบตาแคโรทีน  
มีวิตามินเอซึ่งเป็นสาร  
ต้านมะเร็ง รักษาความผิดปกติ  
ของหัวใจและโรคทางเดินหายใจ

ฟักทองสามารถกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่ง  
ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน  
โรคความดันโลหิต แล้วยังช่วยบำรุงสายตาด้วย



จากการวิจัยพบว่าผู้ที่รับประทานฟักทอง  
เป็นประจำมีอัตราการเป็นมะเร็งในปอดต่ำ



## มะเขือเทศ

**มะเขือเทศ** เป็นผักสีแดงสวย เนื้อนุ่ม รสชาติอร่อย เพราะมีกรดอะมิโนที่ชื่อกลูตามิกสูง กรดอะมิโนชนิดนี้เป็นตัวเพิ่มรสชาติให้อาหาร เป็นกรดอะมิโนตัวเดียวกับที่มีในผงชูรส

มะเขือเทศมีสารไลโคปีน จัดเป็นแคโรทีนอยด์ชนิดหนึ่ง เป็นสาร Antioxidant สามารถลดการเกิดมะเร็งในลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมากได้ จากงานวิจัยพบว่าการรับประทานมะเขือเทศ 10 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งที่ต่อมลูกหมากในเพศชายได้มากกว่าร้อยละ 45

มะเขือเทศมีเบตาแคโรทีนสูงเช่นกัน มีฟอสฟอรัส ไวตามินซีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นเดียวกับผักชนิดอื่นๆ

# มะเขือพวง



มะเขือพวงที่สวยด้วยรูปทรง และช่อพวงนี้มากด้วยคุณประโยชน์ นานาประการ ตั้งแต่ธาตุเหล็กที่ช่วยบำรุง เลือด และแคลเซียมที่บำรุงกระดูก และยังช่วยลดความดัน โลหิตได้ด้วย ข้อสำคัญก็คือเส้นใยอาหารในมะเขือพวงมี มากมาย นั่นคือเหตุผลว่าเพราะเหตุใดเวลาคนโบราณทำ แกงเผ็ดหรือแกงอื่นใดที่ใส่กะทิ จึงมักใส่มะเขือพวงลงไป ด้วย เพราะเส้นใยอาหารในมะเขือพวงจะช่วยดูดซับไขมัน จากมะพร้าวนั่นเอง


# มะเขือยาว

มะเขืออีกชนิดหนึ่งที่คนไทยรู้จักกันดีก็คือ มะเขือยาว ลูกยาวมนสมชื่อ สรรพคุณก็มากมาย เนื่องจากใช้เป็นยาได้ทุกส่วน ตั้งแต่ราก ใบ จนถึงผล รากและลำต้นใช้แก้บิดเรื้อรังหรือถ่ายเป็นเลือด เท้าเปื่อยบวมอักเสบ ปวดฟัน และใช้รักษาแผลที่เกิดจากการถูกความเย็นจัด ใบแก้ปีศาจวะจัดหนองใน ถ่ายเป็นเลือด ตกเลือดในลำไส้ แผลบวมอักเสบมีหนอง ดอกใช้แก้แผลมีหนองและปวดฟัน กระทั่งขั้วก็ยังใช้เป็นยาแก้ฝี แผลอักเสบ มีหนองแผลในช่องปากและปวดฟัน สรรพคุณมากมายขนาดนี้น่าที่จะหามาปลูกไว้คู่เล่นที่บ้านสักต้นสองต้น





## มะนาว

**มะนาว**ช่วยรักษาอาการ  
เลือดออกตามไรฟัน เพราะมี  
วิตามินซีสูงกว่าส้มถึงสองเท่า และ  
มีวิตามินบีด้วย สมัยโบราณใช้มะนาว  
รักษาโรคทางเดินหายใจ โดยคั้นน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นเติมน้ำผึ้ง  
เป็นสูตรดั้งเดิมในการรักษาโรคหวัด บรรเทาอาการเจ็บคอ  
น้ำมะนาวเป็นน้ำผลไม้ที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก  
ได้ดีที่สุด รองลงมาคือน้ำส้มและน้ำฝรั่ง  
น้ำมันจากเปลือกมะนาวก็มีประโยชน์มาก สามารถ  
ทำลายแบคทีเรียได้  
มะนาวเป็นผลไม้ที่มีกรดสูง จึงห้ามมิให้ผู้ป่วยโรค  
ใจข้อรับประทาน 

## มะระ



### มะระที่เรานิยม

นำมารับประทานมี 2 ชนิด

ที่รู้จักกันดี คือ มะระจีนและมะระจีนก ทั้ง 2 ชนิดมีความขมเหมือนกัน เนื่องจากมีสารอัลคาลอยด์ที่ชื่อ โมโมดิซิน ที่ช่วยให้เจริญอาหารและเป็นยาระบายอ่อนๆ ด้วย แต่สารโมโมดิซินนี้สลายไปได้ด้วยความร้อน ดังนั้นการต้มมะระนานๆ จะทำให้ลดความขมลงได้

มะระมีวิตามินซีและเบตาแคโรทีนเช่นเดียวกับผักอื่นๆ น้ำคั้นจากผลมะระใช้ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เพราะกระตุ้นการหลั่งของสารอินซูลิน แต่สตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทานเพราะทำให้เกิดอาการแท้งลูกได้

มะระจีนกนิยมนำผลอ่อนมาต้มหรือลวกให้สุก  
รับประทานกับน้ำพริก ช่วยให้เจริญอาหารและลดน้ำตาล  
ในเลือด มีงานวิจัยพบว่าในผลแก่และเมล็ดมีสาร MAP30  
ที่มีคุณสมบัติยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส HIV ใน  
หลอดทดลองได้ แต่เราไม่ควรกินผลสุกของทั้ง  
มะระจีนและมะระจีนก เพราะมีสารซาโปนิน  
ทำให้คลื่นไส้อาเจียน





## มะละกอ

**มะละกอ** เป็นผักที่อยู่คู่ครัวไทยมานาน อาหารจีนชื่อลือชาของไทยเราที่ใช้มะละกอเป็นส่วนผสมหลัก ก็คือ ส้มตำ มะละกอดิบให้วิตามินซีสูง นำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง ทั้งแกงส้ม แกงเหลือง หรือส้มตำ

มะละกอสุกนิยมรับประทานเป็นผลไม้ล้างปากหลังอาหาร มีทั้งวิตามินซีและเบตาแคโรทีนสูง เบตาแคโรทีนเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ และเป็นสารต้านมะเร็งที่สำคัญ



## มันเทศ

**หัวมันเทศ**ชนิดสีเหลืองเป็นแหล่งเบตาแคโรทีนชั้นดี ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย มีสารต้านมะเร็งที่มีสรรพคุณสูงมาก นอกจากนี้ยังมีวิตามิน บี 2 สูง มีโฟเลตสูงรองจากผักใบเขียว

มันเทศยังมีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง หญิงวัยหมดประจำเดือนเป็นกลุ่มที่ต้องการแคลเซียมสูงกว่าปกติ เพราะมักมีปัญหาเรื่อง กระดูกพรุน ที่ทำให้กระดูก เปราะและหักง่าย จึงควร รับประทานมันเทศ เป็นประจำ





## มันฝรั่ง

**มันฝรั่ง** อุดมด้วย  
กากใย วิตามินซี วิตามิน  
บีรวม และเกลือแร่ที่เป็น  
ประโยชน์ต่อร่างกาย

มันฝรั่งอบหรือต้มมีโพแทสเซียม เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก มันฝรั่งต้มหรืออบ 100 กรัม ให้พลังงานต่ำกว่า 100 แคลอรีเสียอีก มันฝรั่งอบหรือต้มและแครอทรับประทานกับคอตเตจชีสชนิดพร่องมันเนย จัดเป็นอาหารสุขภาพที่มีแคลอรีต่ำ

น้ำมันฝรั่งคั้นสดๆ ช่วยบรรเทาอาการแผลในกระเพาะอาหารและไขข้ออักเสบ โดยคั้นน้ำมันฝรั่งสดครึ่งแก้วเล็กๆ วันละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 1 เดือน รสชาติของน้ำมันฝรั่งแสนจะไม่อร่อย แต่เราก็ทำให้รสชาติดีขึ้นได้ด้วยการเติมน้ำผึ้ง แครอท และน้ำมันมะนาวลงไป



# มิโสะ

**มิโสะ**คือถั่วเหลืองหมักแล้วนำมา  
ปั่นให้ละเอียด ใช้ปรุงอาหารและ  
ใส่ในซุปร

มิโสะมีโปรตีน ไรตามิน  
บี 12 และสารอาหารอื่นๆ อีก  
หลายชนิด มีเลซิทีนและ  
กรดไลโนเลอิกอยู่มาก สาร  
ทั้งสองชนิดนี้จะละลายและ  
จับโคเลสเตอรอลและไขมันที่  
สะสมออกจากร่างกาย คุณสมบัติ  
ของมิโสะอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ช่วยปรับสภาวะ  
เลือดที่เป็นกรดให้เป็นด่าง

นอกจากนี้ ในมิโสะยังมีเอนไซม์ที่ช่วยในการย่อย  
อาหารอีกด้วย





## เมล็ดพีคทอง

### เมล็ดพีคทอง

อุดมไปด้วยสังกะสี เหล็ก และแคลเซียม เป็นของขบเคี้ยว ที่ให้โปรตีนและวิตามินบีรวม ช่วย

บรรเทาอาการผิดปกติของต่อมลูกหมาก และช่วยปรับระดับ สอร์โมนเพศชายที่ได้จากลูกอ๊อดทะเลให้อยู่ในระดับปกติ

เมล็ดพีคทองมีฟอสฟอรัสสูง ช่วยป้องกัน และลดการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีสารที่ออกฤทธิ์ขับพยาธิ ตัวตืดได้ จึงนำมาใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ



# เมล็ดทานตะวัน

**เมล็ดทานตะวัน**อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินบีรวม และเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เมล็ดทานตะวันยังมีไขมันไม่อิ่มตัวสูง

เมล็ดทานตะวันช่วยขจัดความอ่อนเพลีย ความเคร่งเครียด  
เหนื่อยล้าออกไปได้



## ยอ



**ยอ**เป็นผักพื้นบ้าน นิยมนำใบมาปรุงอาหาร เช่น ห่อหมก ใบยอ แกงอ่อม เป็นต้น ใบยออุดมด้วย แคลเซียม ในใบยอ 100 กรัม มีแคลเซียม สูงถึง 469 มิลลิกรัม

ในคนปกติต้องการแคลเซียม วันละ 800 มิลลิกรัม แคร์ับประทานใบยอ 100 กรัมก็ได้ แคลเซียมเกินครึ่งของที่ร่างกายต้องการแล้ว

ใบยอมีเบตาแคโรทีนสูง และยังมีวิตามินบี 1 และบี 2 ด้วย

ลูกยอดิบนำมาทำเป็นส้มตำลูกยอได้ เป็นอาหารโบราณ  
ลูกยอดิบมีสรรพคุณช่วยขับลมในลำไส้ แก้กลิ้นไส้อาเจียน  
ขับประจำเดือน แต่สตรีมีครรภ์อ่อนๆ ต้องระวัง  
เพราะอาจทำให้แท้งได้



# โยเกิร์ต



ความเจ็บป่วยของคน  
สาเหตุหนึ่งมาจากลำไส้  
นั้นเป็นเพราะว่าแบคทีเรีย  
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายกับ  
แบคทีเรียที่เป็นโทษไม่สมดุลกัน  
การย่อยอาหารที่ไม่ดี มีแก๊สใน

กระเพาะอาหาร การดูดซึมอาหารไม่ดี ล้วนเป็นบ่อเกิดของ  
โรคร้ายทั้งสิ้น

โยเกิร์ตมีแลคโตบาซิลลัส อาซิโดฟิลัส แบคทีเรียซึ่ง  
ช่วยให้การทำงานของลำไส้เป็นปกติและช่วยป้องกันอาการ  
ท้องเสียได้ นอกจากนี้โยเกิร์ตยังมีคุณสมบัติกระตุ้นภูมิคุ้มกัน  
ในร่างกายให้สูงขึ้นด้วย

โยเกิร์ตสามารถใช้ทดแทนนม สำหรับผู้ที่ดื่มนมไม่ได้

# ลูกเดือย

**กล่าวกันว่า** “ลูกเดือยเป็นธัญพืชที่ดีที่สุดในโลก อุดมไปด้วยโปรตีน ย่อยง่าย ไม่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร”

ลูกเดือยมีซิลิกอนสูง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคอลลาเจน ช่วยบำรุงผม ผิว ฟัน ตา และเล็บให้สวยงามแข็งแรง

ลูกเดือยเป็นธัญพืชชนิดเดียวที่มีโปรตีนซึ่งประกอบไปด้วยกรดอะมิโนสำคัญครบ 8 ชนิด และเป็นธัญพืชชนิดเดียวที่มีความเป็นด่าง





## ลูกพรุน

**ลูกพรุน** คือลูกพลัมที่นำมาตากแห้ง ลูกพรุนถือว่าเป็นอาหารบำรุงสุขภาพที่ดีชนิดหนึ่ง เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก อุดมด้วยกากใยอาหาร มีแมกนีเซียม เหล็ก โพแทสเซียม และวิตามินบี

ลูกพรุนมีสาร dihydroxyphenylisatin ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาถ่ายอ่อน ๆ ผู้ที่มีปัญหาท้องผูกเป็นประจำจึงนิยมรับประทานลูกพรุนเพื่อช่วยระบายท้อง นอกจากนี้ลูกพรุนยังเป็นผลไม้ที่อุดมด้วยสาร Antioxidant ที่ป้องกันไม่ให้อนุมูลอิสระมาทำร้ายเซลล์ของเราอีกด้วย

ลูกพรุนมีไขมันต่ำ ให้แคลอรีน้อย สามารถรับประทานได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอ้วน ในบ้านเราลูกพรุนหาซื้อได้ง่ายตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลูกพรุนที่นำมาจากอเมริกาแทบทั้งสิ้น ●●

## ๘ สตรอบอรี่

### สตรอบอรี่

เป็นผลไม้เมืองหนาว  
แต่ในปัจจุบันเมือง  
ไทยก็ปลูกได้ แม้จะ  
ลูกไม่โตและหวานเท่า  
สตรอบอรี่ต่างประเทศก็ตาม

สตรอบอรี่เป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเกาต์  
และไขข้ออักเสบ นั่นเป็นเพราะว่า สตรอบอรี่มีคุณสมบัติ  
ในการชำระล้างระบบต่างๆ ในร่างกายนั่นเอง

นอกจากนี้ สตรอบอรี่ยังเหมาะกับคนที่มีความดัน  
โลหิตสูง การแพทย์แผนโบราณของยุโรปแนะนำให้ผู้ป่วย  
เป็นนิ่วในไตรับประทานสตรอบอรี่



สตรอเบอร์รี่มีเหล็กสูง จึงเหมาะกับผู้ที่เป็นโรคโลหิตจางและร่างกายอ่อนเพลีย ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังก็ควรรับประทานสตรอเบอร์รี่

สตรอเบอร์รี่มีวิตามินซีสูง มีสรรพคุณสามารถยับยั้งสารก่อมะเร็งกลุ่มไนโตรซามีนได้ และช่วยลดโคเลสเตอรอลได้ระดับหนึ่ง

หากจะรับประทานสตรอเบอร์รี่เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย ควรรับประทานสตรอเบอร์รี่เพียงอย่างเดียวหรือก่อนอาหาร





## ส้ม

**ส้ม**อุดมไปด้วย

วิตามินซี ช่วยป้องกัน

โรคเลือดออกตามไรฟัน และยังช่วยสร้างคอลลาเจนที่เป็นองค์ประกอบของเนื้อเยื่อ จึงช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนี้ ส้มยังมีคุณสมบัติประโยชน์อื่นๆ ต่อร่างกาย เช่น จากการวิจัยของประเทศสวีเดน พบว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าและดื่มน้ำส้มด้วย จะสามารถลดไขมันได้ถึงขึ้นสองเท่าครึ่ง

ส้มยังมีวิตามินเอด้วย นอกจากนี้ยังมีไบโอฟลาโวนอยด์ซึ่งมีอยู่ในผัก ผลไม้หลายชนิด และเป็นที่ยูจกกันในเรื่องวิตามินพี หรือซี 2 ซึ่งช่วยให้วิตามินซีทำงานอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น



# สับปะรด



## สับปะรดสด

มีเอนไซม์ชื่อว่าโบรมีลีน ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่มีความสามารถในการย่อยโปรตีนได้ในเวลาอันรวดเร็ว ช่วยลดภาระน้ำย่อยในร่างกาย ทำให้ย่อยเนื้อสัตว์ได้เร็วขึ้น ไม่ค้างอยู่ในลำไส้นานเกินไป

น้ำสับปะรดสดยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอโดยใช้กลั้วคอ และเป็นส่วนผสมของตำรับยาพื้นบ้าน รักษาโรคคออักเสบ

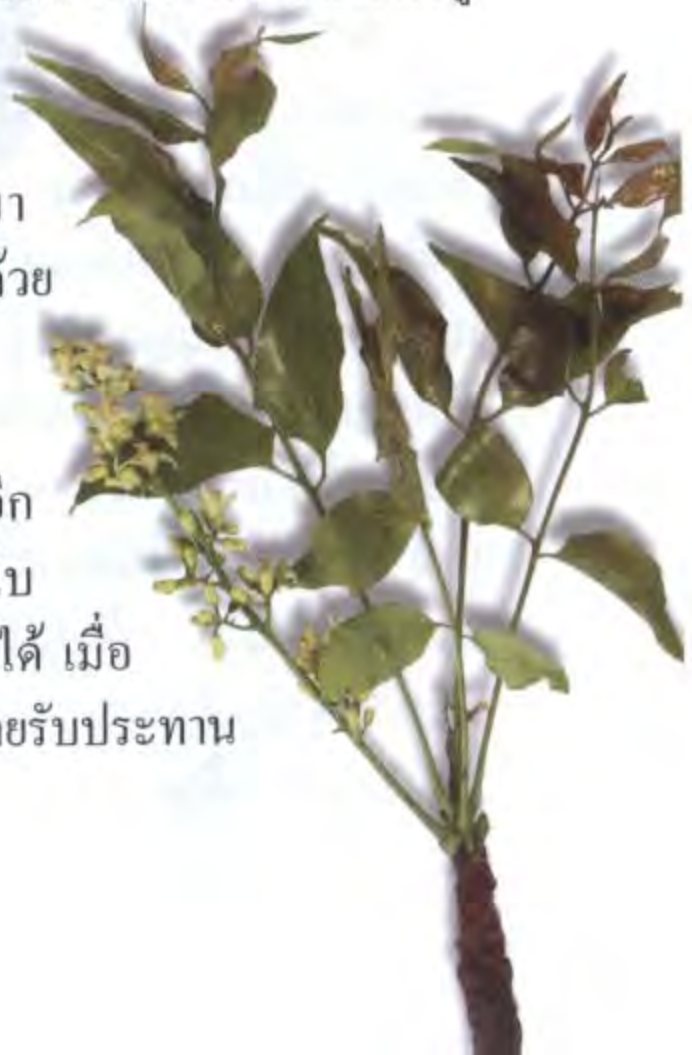
สับปะรดยังสามารถต่อต้านแบคทีเรียและบรรเทาอาการอักเสบได้ด้วย



## สะเดา

**เมื่อ**เอ่ยถึงสะเดา หลายคนนึกถึงอาหารจานเด็ดอีกหนึ่งตำรับ นั่นก็คือ สะเดาน้ำปลาหวาน และปลาชุกย่าง สะเดามีสรรพคุณเป็นอาหารยาอย่างเยี่ยมยอด เพราะพบว่าสารที่อยู่ในใบและยอดสะเดา ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเนื้องอกและมะเร็ง นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการเด่นของหัวใจให้ถูกจังหวะด้วย

สะเดามีดีอยู่ที่ยอดเพราะในใบอ่อนของสะเดาจะมีเบตาแคโรทีนมากกว่าในใบตำลึงเสียอีก จากการวิจัยพบว่าสารสกัดจากใบสะเดาจะช่วยลดอาการเครียดลงได้ เมื่อรู้ว่าสะเดามีดีขนาดนี้ ใครที่ยังไม่เคยรับประทานก็น่าจะลองสักนิด



# สะระแหน่



ผักที่ใบหยิก

สวยเสริมเสน่ห์ให้  
สวนครัวนี้มีสารอาหาร

สำคัญอยู่มาก เช่น เบตาแคโรทีน ที่เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระที่จะทำให้เกิดมะเร็ง สะระแหน่ช่วยขับลม ทำให้สบายท้อง เวลารับประทานอาหารมากๆ ท้องจะได้ไม่อืด เนื่องจากสะระแหน่มีกลิ่นหอมเย็นของเมนทอล จึงช่วยให้คนที่รับประทานสะระแหน่รู้สึกสดชื่น ความคิดแจ่มใส แก้ปวดหัวได้ดี ระบบทางเดินหายใจโปร่ง ส่วนวิตามินซีในสะระแหน่ก็ช่วยให้เหงือกแข็งแรงและไม่เป็นหวัด 🌿

# สาหร่ายทะเล

**สาหร่ายทะเล**มีทั้งสีเขียว น้ำตาล และแดง มีหลายชนิด เช่น สาหร่ายผมนาง โนริ คอมบุ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้วิตามิน เอ วิตามินบี และวิตามินซีมากที่สุดทีเดียว

สาหร่ายทะเลยังมีความสามารถในการจับตัวกับโมเลกุลที่เป็นพิษและมีน้ำหนักมาก ซึ่งตกอยู่ในลำไส้แล้วเปลี่ยนให้เป็นเกลือที่ไม่ละลาย และในที่สุดก็จะถูกขับออกจากร่างกาย

สาหร่ายทะเลอุดมด้วยแร่ธาตุพวกแคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี และกรดโฟลิก

สาวๆ และสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนควรรับประทานสาหร่ายทะเลเป็นประจำเพราะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมและโรคกระดูกผุได้



# เสาวรส



## เสาวรสหรือ

กะทกรกฝรั่ง มีชื่อที่รู้จักกันดีคือ passion fruit นิยมนำผลมารับประทาน ลูกเสาวรสมีหลายสี ได้แก่ เหลือง ม่วง แดง เนื้อสีเหลืองอมเขียว เต็มไปด้วยเมล็ด น้ำเยอะ รสเปรี้ยวมาก มีกลิ่นหอม เวลารับประทานให้ผ่าครึ่งผล ตักรับประทานสดๆ แต่ที่นิยมกว่าคือ นำมาทำเป็นน้ำผลไม้ดื่ม

เสาวรสมีไวตามินเอสูง รับประทานเป็นประจำจะทำให้สุขภาพตาดี สร้างภูมิคุ้มกันโรค และบำรุงผิวพรรณ นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ 🍈

# หน่อไม้ฝรั่ง



**หน่อไม้ฝรั่ง** หรือแอสพารากัสเป็นผักยอดนิยมของคนทั่วโลก นอกจากจะอร่อยแล้ว ยังมีสารที่มีประโยชน์คือ กลูตาไทโอน ที่เป็นสารต้านมะเร็งทั้งในชายและหญิง และ วิตามินซีที่ช่วยให้สเปิร์มของท่านชายแข็งแรง

เวลาปรุงอาหารจากหน่อไม้ฝรั่ง อย่าใช้ความร้อนนาน ไม่เช่นนั้น วิตามินซีจะสลายตัวไปหมด

# หอมหัวใหญ่

**หอมหัวใหญ่** เป็นพืชในวงศ์เดียวกับกระเทียม มีคุณสมบัติช่วยลดโคเลสเตอรอลและลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่ม HDL Cholesterol หรือ High Density Lipoprotein Cholesterol ซึ่งเป็นตัวไขมันที่ดี

ลองรับประทานหอมหัวใหญ่สดๆ ครึ่งหัว ทุกวันอย่างน้อยสองเดือนก็จะเห็นผล

หอมหัวใหญ่ช่วยบำบัดโรคได้หลายโรค เช่น โรคโลหิตจาง หลอดลมอักเสบ หืด ไช้ข้ออักเสบ และชรา ก่อนวัยอันควร





# หัวผักกาด

**หัวผักกาด**หรือแรดิช ทั้งหัวผักกาดขาวและหัวผักกาดแดงเป็นอาหารต้านมะเร็งอีกชนิดหนึ่ง เหมาะกับผู้ป่วยโรคตับและถุงน้ำดี น้ำหัวผักกาดมีประโยชน์ต่อถุงน้ำดี

หัวผักกาดมีสารอาหารที่มีคุณค่าหลายอย่าง เช่น โพแทสเซียม แคลเซียม และกำมะถัน รวมทั้งวิตามินเอ และวิตามินบีรวมด้วย

หัวผักกาดมีวิตามินซีสูงมากกว่าผักชนิดอื่นๆ อีกหลายชนิด แต่ต้องกินสดๆ

เพราะวิตามินซีสลายตัวง่าย

เมื่อปรุงด้วยความร้อน

วิตามินซีที่ได้ป้องกัน

มะเร็ง ทำให้ร่างกาย

มีภูมิต้านทานโรคสูง





## เห็ด

**เห็ด**เป็น

อาหารเพื่อสุขภาพ

ชนิดหนึ่ง มีแคลอรีน้อย ไขมันต่ำ ไม่มีโคเลสเตอรอล โซเดียมต่ำ แต่แร่ธาตุสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโพแทสเซียม ที่ช่วยลดความดันโลหิตและซีลีเนียมที่เป็นสารต้านมะเร็ง

เห็ดมีวิตามินมาก โดยเฉพาะวิตามินบี เห็ดหอมมี วิตามินดีสูงมาก ช่วยในการดูดซึมเกลือแร่ เสริมสร้าง

กระดุกและฟีน นอกจากนี้เห็ดยังให้โปรตีนพืชที่คุณภาพดี เพราะมีกรดอะมิโนต่างๆ ที่ร่างกายต้องการ

กินเห็ดนอกจากไม่อ้วนแล้วยังทำให้เจริญอาหารอีกด้วย บ้านเรามีเห็ดมากมายหลายชนิด นับเป็นสวรรค์ของผู้รักเห็ดจริงๆ



# โหระพา



โหระพาเป็นผักที่นิยมใช้การประกอบอาหารเพื่อแต่งกลิ่นรสเมนูยอดฮิต ได้แก่ แกงเขียวหวาน หอยแมลงภู่หนึ่งกับใบโหระพา ผัดมะเขือยาว ห่อหมก เป็นต้น โหระพานอกจากจะมีดีที่กลิ่นแล้ว ยังมีเบตา-

แคโรทีนสูงมาก โหระพา 100 กรัม มีเบตาแคโรทีนถึง 452.16 ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล ปกติร่างกายผู้ใหญ่ต้องการเบตาแคโรทีน 800 ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล โหระพาจึงช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือดได้

ใบโหระพามีน้ำมันหอมระเหยอยู่เป็นถุงเล็กๆ ในใบมีคุณสมบัติช่วยแก้จุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ช่วยให้เจริญอาหารได้ดี

## อบเชย



**อบเชย**ปรุงอาหารได้  
หลายชนิด และเป็นยาปฏิชีวนะที่  
ได้ผลดี เป็นยาบำรุงกำลัง และ  
ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้หาย  
อ่อนเพลีย ป้องกันไข้หวัดและการติดเชื้อ  
ไวรัสต่างๆ ได้



## องุ่น

### องุ่นเป็น

ผลไม้ที่ให้พลังงาน ช่วยชะล้างทำความสะอาด  
อวัยวะภายใน เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เพิ่งฟื้นไข้ โรคโลหิตจาง  
ร่างกายอ่อนเพลีย โรคไขข้ออักเสบ และโรคเกาต์

การอดอาหารเพื่อล้างพิษด้วยการรับประทานองุ่นเพียง  
อย่างเดียวจะช่วยบำบัดโรคผิวหนัง โรคทางเดินปัสสาวะ  
โรคไขข้ออักเสบ และโรคเกาต์ สำหรับผู้ที่ต้องการลด  
น้ำหนักจะใช้วิธีการอดอาหารเพื่อล้างพิษ โดย  
รับประทานองุ่นเพียงอย่างเดียวทุกๆ 10 วันก็ได้  
ผลดีเช่นกัน

ควรล้างองุ่นให้สะอาดเพราะมีสารตกค้าง  
จากยาฆ่าแมลงอยู่มาก



# อโวคาโด



## ผลอโวคาโดอุดม

ไปด้วยไขมัน และมีแคลอรีสูง

แต่ก็เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อ

สุขภาพมากชนิดหนึ่ง เพราะมีโพแทสเซียมสูง หากร่างกายขาดโพแทสเซียมจะทำให้อ่อนเพลีย มีอาการหดหู่ และระบบทางเดินอาหารบกพร่อง อโวคาโดยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซีเล็กน้อย และวิตามินอี

อโวคาโดเหมาะกับผู้ป่วยที่เพิ่งฟื้นไข้สตรีที่รับประทานอโวคาโดจะช่วยให้ผิวพรรณสวย เพราะอโวคาโดจะช่วยลดอนุมูลอิสระ

ไขมันจากผลอโวคาโดย่อยง่าย จากการวิจัยยังพบว่าเนื้อผลอโวคาโดมีสารต่อต้านแบคทีเรียอีกด้วย 🥑

# อัลมอนด์



## อัลมอนด์

อุดมไปด้วยโปรตีน

ไขมัน และเกลือแร่ อย่างเช่น

สังกะสี แมกนีเซียม โพแทสเซียม และเหล็ก รวมทั้งวิตามินบี  
บางชนิด หากรับประทานอัลมอนด์กับอาหารที่มีวิตามินซี  
สูงจะช่วยให้คุณซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

อัลมอนด์มีโปรตีนสูงถึง 20% เทียบน้ำหนักที่เท่ากันแล้ว  
มีโปรตีนสูงกว่าไข่ถึงสามเท่า น้ำอัลมอนด์ย่อยง่าย จึงเหมาะ  
กับผู้ป่วยโรคระบบทางเดินอาหาร

เราสามารถทำน้ำอัลมอนต์ได้เองโดยนำอัลมอนต์ 50 กรัม แช่ในน้ำอุ่น 2 ออนซ์ จากนั้นลอกเปลือกออก และนำไปบดหรือปั่นด้วยเครื่องให้ละเอียด เติมน้ำ 1 ลิตร นำไปต้ม เติมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ นำไปกรองด้วยผ้าขาวบาง แค่นี้ก็จะได้น้ำอัลมอนต์แสนอร่อยที่ช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง



# แอพริคอต



**แอพริคอต**อุดมไปด้วยเบตาแคโรทีน ซึ่งเป็นสารที่มีอยู่ในผักผลไม้สีเหลืองส้ม สียิ่งจัดเท่าไรก็ยังมีเบตาแคโรทีนมาก ซึ่ง

เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคติดเชื้อ เช่น ผู้ป่วยระบบทางเดินปัสสาวะ หรือผู้ป่วยโรคมะเร็ง

แอพริคอตแห้งมีเหล็กมาก ก่อนจะรับประทานควรนำไปล้างด้วยน้ำอุ่นเพื่อล้างเอาซัลเฟอร์ไดออกไซด์ออกเสียก่อน

# แอปเปิล

## ชาวตะวันตก

ตระหนักในคุณค่าทาง  
อาหารของแอปเปิล เป็น  
อย่างมาก ถึงกับมีคำกล่าวว่  
“หากคุณสามารถปลูกต้นไม้  
ไว้ในสวนได้เพียง 1 ต้น ก็ควรจะ  
ปลูกแอปเปิล”



แอปเปิลมีดีขนาดนั้นเชียวหรือ?

แอปเปิลมีประโยชน์ต่อหัวใจ สารเพกตินและวิตามิน  
ซีในแอปเปิลจะช่วยให้ระดับโคเลสเตอรอลอยู่ในระดับคงที่  
จากการศึกษายังพบว่าสารเพกตินช่วยปกป้องเราจากมลภาวะ  
ต่างๆ ช่วยขับสารตะกั่วและโลหะอื่นๆ ที่ร่างกายไม่ต้องการ  
ออกไป

กรดมาลิกและกรดทาทาริกในแอปเปิลช่วยระบบการหายใจ และยังช่วยขจัดโปรตีนและไขมันส่วนเกินในร่างกาย จึงนำแอปเปิลไปปรุงกับอาหารหลายๆ ชนิด เช่น แอปเปิลกับหมู แอปเปิลกับเนยแข็ง

แอปเปิลยังมีประโยชน์มากกับผู้ป่วยโรคไขข้อและเกาต์ ผู้ป่วยโรคเหล่านี้ควรรับประทานแอปเปิลสดเพียงอย่างเดียว สัปดาห์ 1 ถึง 2 วัน เป็นการอดอาหาร (fast) เพื่อให้ร่างกายขับของเสียและสารพิษออกจากร่างกาย

จากการวิจัยของฝรั่งเศสพบว่ารับประทานแอปเปิลวันละ 2 ผลจะช่วยลดโคเลสเตอรอลลงได้ 10% ควรรับประทานแอปเปิลทั้งเปลือก เพราะสารเพกตินที่ช่วยลดโคเลสเตอรอลอยู่ที่เปลือก





## การล้างพิษใน 7 วัน

สูตรการล้างพิษจะช่วยทำความสะอาดและล้างพิษในลำไส้ที่สะสมมานานปีจากการรับประทานอาหารขยะทั้งหลาย

การล้างพิษนี้เราจะเริ่มด้วยการ “อดอาหาร 2 วัน” คือจะไม่รับประทานอาหารหนักอื่นๆ นอกจากน้ำผลไม้และผลไม้ หลังจากผ่านการอดอาหาร 2 วันไปแล้ว ก็จะเน้นรับประทานแต่ผลไม้และผัก โดยรับประทานสดๆ และใส่ถั่วต่างๆ เมล็ดธัญพืช ปลา ไข่ และน้ำมันคุณภาพดี (ไม่ใช่ น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันพืชต่างๆ ที่ใช้กันเป็นประจำ) เช่น น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ เป็นต้น

การรับประทานอาหารอย่างนี้ไม่ทำให้เกิดอาการหิวจัดอย่างที่คิด หลังจากผ่านการอดอาหาร 2 วันไปแล้ว คุณจะไม่รู้สึกหิวมากเพราะปริมาณผลไม้ที่รับประทานยังมีจำนวนแคลอรีที่เพียงพอสำหรับร่างกาย



# รายการอาหารสำหรับการล้างพิษ

## วันแรก

**เช้า :** น้ำอุ่นปั่นครึ่งแก้ว ผสมน้ำแอปเปิลปั่นครึ่งแก้ว ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ และอุ่นกับแอปเปิล

**สาย :** น้ำอุ่นผสมมะนาว และอุ่นเล็กน้อย

**กลางวัน :** น้ำผักปั่นใส่น้ำมะนาว และสลัดผลไม้แห้งที่แช่น้ำไว้ค้างคืน เช่น แอปริคอต ลูกเกด ฯลฯ

**บ่าย :** น้ำแอปเปิล

**เย็น :** สลัดผักสด เช่น เซเลอรี กะหล่ำปลี วอเตอร์เครส และผักอื่นๆ ที่ชอบ ใส่น้ำสลัดดั่งที่กล่าวไปแล้วข้างต้น



## วันที่สอง

รับประทานเหมือนวันแรกจนกระทั่งถึงอาหารเย็น จึงเปลี่ยนเป็นสลัดเซเลอรี หัวผักกาดและวอลนัท ใส่มันฝรั่งอบและถั่ว ห้ามใส่น้ำตาล



## วันที่สาม

**เช้า :** ต้องเตรียมไว้ตั้งแต่ตอนกลางคืน โดยตัดข้าวโอ๊ตเกล็ด 2 ช้อนโต๊ะ เติมน้ำทิ้งไว้ทั้งคืน รุ่งเช้าเติมน้ามะนาว 1 ช้อนโต๊ะ นมถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ หั่นกล้วยหอม ลูกเล็กๆ ลงไปด้วย

**สาย :** น้ำผักสดปั่น

**กลางวัน :** สลัดใส่กะหล่ำปลี แครอทขูดฝอย วอเตอร์เครส พริกชี้ฟ้า หอมหัวใหญ่ใส่น้ำสลัดแบบเค็ม โรยหน้าด้วยพาร์สเลย์หั่นและงา วันนี้รับประทานสลัดกับปลาทูน่า

แมคเคอเรล หรือซาร์ดีนกระป๋องได้ ของหวานเป็นผลไม้ เช่น ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่ หรือแอปเปิล

**บ่าย :** ฝรั่งและน้ำแอปเปิล หรือน้ำผักปั่น หรือน้ำชา

**เย็น :** ผักเซเลอรี แครอท กะหล่ำปลี หอมหัวใหญ่ นำไปผัด จากนั้นใส่หม้อต้มพร้อมกับข้าวต้มข้าวกล้อง ใส่ พริกไทยดำ เกลือ โรยหน้าด้วยพาร์สลีย์





## วันที่สี่

**เช้า :** อดู่นและแอปเปิล ไข่ต้มหรือไข่คนที่ใส่เนยเพียงเล็กน้อย

**สาย :** แครอต เซเลอรี และแอปเปิลปั่นรวมกัน หรือน้ำมะเขือเทศปั่นใส่มะนาว

**กลางวัน :** ซุปแบบเย็นวานทานกับขนมปังโฮลวีต และสลัดถ้วยเล็กๆ

**เย็น :** ปลาอย่างหรือต้มหรือไกย่าง รับประทานกับผักต่างๆ เช่น กะหล่ำปลี ผักขม บรอกโคลี ใส่เนยถั่วและน้ำมะนาว ของหวานเป็นผลไม้ที่ชอบ หรือโยเกิร์ต



## วันที่ห้า

เช้า : เหมือนวันที่สาม

สาย : น้ำผักปั่น

กลางวัน : ราดหน้าผักสด

บ่าย : น้ำผลไม้หรือน้ำผักปั่น หรือน้ำชาอ่อนๆ

เย็น : สลัดผักสด ใส่งาคั่วและเมล็ดทานตะวัน ใ้กรอบ  
โยเกิร์ตแบบธรรมชาติใส่อบเชยปั่น น้ำผึ้ง อัลมอนด์หั่นบางๆ  
คนให้เข้ากัน



## วันที่หก

**เช้า :** สลัดผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล ส้ม องุ่น สตรอเบอร์รี่  
ใส่โยเกิร์ต และน้ำอุ่นใส่น้ำผึ้งเล็กน้อย

**สาย :** น้ำผักปั่น

**กลางวัน :** มันฝรั่งอบและไข่เจียว สลัดผักสด ผลไม้สด

**เย็น :** ข้าวกล้อง แกงจืดเห็ดฟางใส่สาหร่าย น้ำพริกหนุ่ม  
กินกับผักสด ผลไม้สด



## วันที่เจ็ด

เช้า : ข้าวต้มข้าวกล้อง 1 ถ้วยเล็ก กินกับลูกหน้าเลียบ

สาย : น้ามะนาวใส่น้ำผึ้ง

กลางวัน : สลัดผักสดใส่ผลไม้

บ่าย : ผลไม้



เย็น : ข้าวกล้อง 1 ถ้วย ใก่ย่าง แกงจืดตำลึง ผักผักนึ่ง  
ผลไม้สด

เราสามารถเปลี่ยนผลไม้ให้เป็นผลไม้ตามฤดูกาล และเป็นผลไม้ที่มีอยู่ในประเทศไทยได้ เช่น แดงโม ฝรั่ง ส้ม มะละกอ ชมพู่ สับปะรด ส้มโอ แต่ไม่ควรรับประทานผลไม้ ที่มีแป้งมากหรือผลไม้ที่มีรสหวานเกินไป เช่น ทูเรียน ลำไย เป็นต้น

# ข้อควรปฏิบัติขณะล้างพิษ

## การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า และรู้สึกสบาย ขณะที่ล้างพิษอยู่นั้น ก็ต้องออกกำลังกายด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเดินแอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ หรือเดินก็ได้ทั้งนั้น ขอให้เป็นการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะวิธีไหน ก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้ผิวหนังเต่งตึงขึ้น และยังช่วยกำจัดของเสียให้ร่างกายอีกด้วย

## การหายใจ

การหายใจที่ถูกวิธีคือ การใช้ปอดและท้อง คนส่วนใหญ่หายใจโดยใช้กะบังลมและปอดเท่านั้น ฝึกหายใจด้วยท้อง โดยการนอนหงาย เอามือวางไว้ที่หน้าท้องเมื่อหายใจเข้า มือจะถูกยกขึ้น และยุบลงเมื่อหายใจออก

การหายใจที่ถูกต้องทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น  
ร่างกายขาดของเสียได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า  
และจิตใจสงบขึ้น



# ระบบทางเดินอาหารมีปัญหา

อาการอาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำเป็นบ่อเกิดแห่งโรคมากมาย การรับประทานข้าวขัดสีจนขาว น้ำตาลทรายขาว แป้งขาว เนื้อสัตว์จำนวนมาก และอาหารขยะทั้งหลาย รวมทั้งการบริโภคคาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายกับผู้คนในยุคปัจจุบัน

## อาหารที่ดีเลิศสำหรับระบบทางเดินอาหารได้แก่

แอปเปิล	หน่อไม้ฝรั่ง
กะหล่ำปลี	ผลไม้ที่ให้วิตามินซี
แตงโม	สับปะรด
มันฝรั่ง	หัวผักกาด
ข้าวกล้อง	โยเกิร์ต
น้ำผักสด (ไม่ต้องมาก จิบซ้ำๆ)	
น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์	



## ผัก ผลไม้ และธัญพืชที่เหมาะสมกับระบบทางเดินอาหาร

### ■ ผลไม้

กล้วย  
องุ่น  
มะม่วง  
มะละกอ  
ลูกแพร์



### ■ ผัก

แครอท  
เซเลอรี  
หัวหอม  
ผักโขม



### ■ ธัญพืช

ข้าวบาร์เลย์  
บัควีท  
ข้าวโอ๊ต  
ข้าวไรย์  
ข้าวสาลี

### ■ อื่นๆ

อัลมอนด์  
มะพร้าว  
งา  
เมล็ดทานตะวัน



สมุนไพรและเครื่องปรุงรส เช่น สะระแหน่ ผักชี กระเทียม ยี่หระ พริกหวาน ขิง ก็เป็นอาหารที่ช่วยระบบทางเดินอาหารได้ดี

## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- น้ำตาลทรายขาว แป้งขาวที่นำมาปรุงเป็นอาหารและขนมต่างๆ เช่น เค้ก ขนมปังกรอบ และชี้ออกโกเลต



- ไขมัน

- เนื้อแดง โดยเฉพาะเนื้อหมูที่นำไปแปรรูปต่างๆ เช่น แฮม เบคอน ไส้กรอก

- กาแฟ หากดื่มกาแฟมากๆ ควรจะลดปริมาณลงบ้าง คาเฟอีนไม่ได้มีแต่ในกาแฟเท่านั้น ยังมีอยู่ในยาแก้ปวด โคลา-โคล่า และน้ำอัดลมบางชนิด

- สีใส่อาหาร ผงชูรส

- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



# การรับประทานอาหาร อย่างสอดคล้องกัน

ดอกเตอร์วิลเลียม โฮเวิร์ด เฮย์ ได้รักษาอาการป่วยของตนเองให้หายในปีทศวรรษที่ 1920 ด้วยการเปลี่ยนวิถีการรับประทานอาหาร หลังจากที่เพื่อนๆ แพทย์ด้วยกันหมดปัญญาจะรักษาเขาให้หายป่วยได้ และนี่ก็เป็นคำตอบแก่ผู้ป่วยอีกหลายๆ คนที่ยังคงมีปัญหาลักษณะอยู่และเป็นที่รู้จักในชื่อว่า การบริโภคแบบเฮย์ (Hay Diet) ซึ่งมีหลักอยู่ว่า จะไม่รับประทานอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในมือเดียวกัน ถ้ารับประทานเนยแข็ง ก็จะไม่รับประทานขนมปัง ถ้ารับประทานเนื้อย่าง จะไม่รับประทานมันฝรั่งย่าง มันทอด

ทฤษฎีของดอกเตอร์เฮย์กล่าวว่า ระบบทางเดินอาหารของมนุษย์ไม่ได้มีขึ้นสำหรับย่อยโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต

พร้อมๆ กัน หากเรารับประทานคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน  
 พร้อมกัน โปรตีนจะกระตุ้นให้เกิดการผลิตกรดในกระเพาะ-  
 อาหารไปขัดขวางการย่อยคาร์โบไฮเดรตซึ่งต้องอาศัยค่า  
 ในการย่อย ทำให้ระบบทางเดินอาหารมีปัญหา สารอาหารจะ  
 คุณซึมเข้าสู่ร่างกายได้ไม่ดี พลอยให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาด้วย  
 การบริโภคอาหารแบบเฮย์ช่วยฟื้นฟูสุขภาพให้กับคน  
 ทั่วโลกนับล้านๆ คน เพียงแค่รับประทานอาหารที่มีการย่อย  
 สอดคล้องกันเท่านั้น หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เข้ากัน

ทดลองรับประทานอาหารแบบคอกเตอร์เฮย์ดูสัก  
 สองสามสัปดาห์ จะเห็นผลว่าสุขภาพดีขึ้น หากระบบทางเดิน  
 อาหารของคุณมีปัญหา ลองหันมารับประทานอาหารอย่าง  
 สอดคล้องกันนี้ดูบ้าง



# รับประทานอย่างไร

การรับประทานให้สอดคล้องกันนี้ แบ่งอาหารออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และกลุ่มที่เป็นกลาง เรารับประทานคาร์โบไฮเดรตกับอาหารที่เป็นกลาง หรืออาหารที่เป็นกลางกับโปรตีนได้ แต่ไม่ควรรับประทานโปรตีนพร้อมกับคาร์โบไฮเดรตในมื้อเดียวกัน อาหารแต่ละมื้อ ควรจะห่างกัน 4 ชั่วโมงและถ้ารับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อ ควรรับประทานอาหารที่เป็นกลาง



## อาหารประเภทโปรตีน

- เนื้อ
- ปลา
- ไข่
- เนยแข็ง
- นม
- โยเกิร์ต
- ผลไม้ทุกชนิด ยกเว้นชนิดที่อยู่ในกลุ่มประเภทแป้ง
- ถั่วฝักยาว ถั่วงอก
- ไวน์แดง
- ไวน์ขาว



## อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

- มันฝรั่ง
- ลูกแพร์สุก
- ขนมอบึง
- มะละกอสุก
- แป้ง
- องุ่นรสหวานจัด
- ข้าวโอ๊ต
- ผลไม้แห้ง
- ข้าวสาลี
- น้ำผึ้งปริมาณน้อยๆ
- ข้าวบาร์เลย์
- ผลไม้รสหวานจัดทุกชนิด
- ข้าว
- เช่น กลิ้ว
- เบียร์





## อาหารประเภทเป็นกลาง

- ผักทุกชนิด ยกเว้นมันฝรั่ง
- ถั่วทุกชนิด ยกเว้นถั่วลิสง
- เนย
- ครีม
- ไข่แดง
- งา
- น้ำมันเมล็ดทานตะวันหรือน้ำมันมะกอก
- เมล็ดธัญพืช
- สมุนไพร
- น้ำผึ้ง
- วิสกี้และยีน



ดูจากหลักการบริโภคของคอโคเตอร์เฮย์แล้ว เห็นจะต้อง  
เปลี่ยนแปลงรายการอาหารกันยกใหญ่ อย่างเช่น เมนูอาหาร  
จานด่วนแบบฟิชแอนด์ชิพ หรือชีสแซนด์วิชก็เห็นจะกินไม่ได้  
ซะแล้ว

อย่างไรก็ตาม การบริโภคแบบคอโคเตอร์เฮย์ นับว่าเป็น  
อีกทางเลือกหนึ่งของหนทางสู่สุขภาพดี



