

สมุนไพรรักษาสายตา



1 #แครอท (และผลไม้สีเหลืองส้ม)

แครอทอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังมีสารสำคัญคือ "ฟอลคารินอล" (falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง เป็นต้น ใช้ประกอบอาหารได้อย่างหลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว ทั้งผัด ทอด แกง ต้ม ซุป สลัด ยำ ก็มีแครอทเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น และยังมีเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอย่างน้ำแครอทปั่นอีกด้วย ยิ่งไม่หมดเท่านั้นสรรพคุณของ แครอทที่ใช้เป็นยารักษาโรคก็ใช้รักษาได้อย่างหลากหลายเช่นกัน

สรรพคุณของแครอท

1. ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง
2. ช่วยป้องกันเซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลายได้ง่ายจากมลภาวะแสงแดดต่าง ๆ
3. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
5. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
6. ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
7. ช่วยยับยั้งต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง
8. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
9. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
10. ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด
11. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด
12. ช่วยบำรุงเซลล์ผิวหนัง
13. ช่วยบำรุงเส้นผม
14. ช่วยลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต
15. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจและภาวะหัวใจล้มเหลว
16. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต้อกระจก
17. ช่วยรักษาโรคถุงลมโป่งพองและไตวายได้เป็นอย่างดี
18. ช่วยย่อยอาหาร และช่วยแก้และบรรเทาท้องผูก
19. แครอทมีสรรพคุณใช้เป็นยาขับปัสสาวะ
20. ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือน
21. ช่วยรักษาฝี แผลเน่าต่าง ๆ



2 #ผักใบเขียว

ผักใบเขียว คือผักที่มีใบสีเขียวและบริโภคน้ำได้ ซึ่งเป็นแหล่งของสารแคโรทีนอยด์ และแร่ธาตุ แมกนีเซียม ซึ่งเป็นองค์ประกอบอยู่ในโมเลกุลของคลอโรฟิลล์ เช่น ใบคะน้า ปวยเล้ง ใบตำลึง ชะอม ผักกวางตุ้ง และผักกาดเขียวปลี เป็นต้น

ผักทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักใบเขียว สีเขียวในผักประกอบไปด้วย คลอโรฟิลล์ เบต้าแคโรทีนและวิตามินอีซึ่งมีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ช่วยบำรุงสมองและความจำ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ควบคุมสมดุลของระดับ แคลเซียม เป็นต้น ตัวอย่างของผักใบเขียวเช่น คะน้า บล๊อคโคลี ผักโขม กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ชะอม ซึ่งผักเหล่านี้สามารถหาซื้อได้ทั่วไป ตั้งแต่ตลาดสดจนถึงซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำ ราคาก็ไม่สูง

ดังนั้นการรับประทานผักใบเขียวเหล่านี้นอกจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพกายแล้ว ยังเป็นผลดีต่อสุขภาพ กระเพาะ (ท้อง) อีกด้วย มีแร่ธาตุอีกชนิดหนึ่งที่มีมากในผักใบเขียว นั่นก็คือแคลเซียม แคลเซียมช่วยให้กระดูกและฟัน แข็งแรง ช่วยในการทำงานของระบบประสาท การหดตัวและขยายตัวของกล้ามเนื้อและแคลเซียมยังช่วยให้เลือด ไหลเวียนได้เร็วเมื่อมีบาดแผล ตัวอย่างของผักใบเขียวที่มีปริมาณแคลเซียมสูงเช่น ใบยอ ใบชะพลู ผักแพ้ว ยอดแค ยอดกระถิน ผักกะเจต ยอดสะเดา เป็นต้น ซึ่งผักเหล่านี้ก็สามารถหารับประทานได้ง่าย ราคาไม่แพง ประโยชน์ของการ รับประทานผักใบเขียวไม่ได้มีเพียงแค่ว่ากินแล้วดี แต่ผักใบเขียวและผักทุกชนิดที่มีกากใยอาหารสูงยังช่วยให้ การขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโรคท้องผูก อึดอัดท้อง ทานที่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่ายแนะนำเลยครับ ลอง ทานผักใบเขียวหรือผักที่มีเส้นใยสูง ระบบขับถ่ายจะกลับมาทำงานได้ปกติ ความพึงพอใจจะเกิดกับท่านทุกเช้า สมกับที่ มีคนกล่าวไว้ว่า เวลาที่มีความสุขที่สุดคือเวลาที่ได้อายุทุกขันธ์นั่นเอง



3 #ไข่

คุณค่าทางโภชนาการ

ไข่ไก่ให้กรดอะมิโนจำเป็นทุกชนิด ตลอดจนวิตามินและเกลือแร่อีกหลายชนิด รวมทั้งเรตินอล(วิตามินเอ), ไบโอฟลาวิน (วิตามินบี2), กรดโฟลิก (วิตามินบี9), วิตามินบี6, วิตามินบี12, โคเลีน, เหล็ก, แคลเซียม, ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม วิตามินเอ ดีและอีทั้งหมดในไข่อยู่ในไข่แดง ไข่เป็นหนึ่งในอาหารไม่กี่ชนิดในธรรมชาติที่มีวิตามินดี ไข่แดงขนาดใหญ่ให้พลังงานประมาณ 60 แคลอรี (250 กิโลจูล) ไข่ขาวให้พลังงานประมาณ 15 แคลอรี (60 กิโลจูล) ไข่แดงขนาดใหญ่มีปริมาณคอเลสเตอรอลที่แนะนำให้รับประทานต่อวันที่ 300 มิลลิกรัม มากกว่าสองในสาม แม้การศึกษาหนึ่งจะชี้ว่าร่างกายมนุษย์ไม่อาจดูดซับคอเลสเตอรอลจากไข่ได้มากนัก

ไข่แดงมีน้ำหนักคิดเป็น 33% ของน้ำหนักของเหลวของไข่ ไข่มีไขมันทั้งหมดอยู่ในไข่แดง น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของโปรตีนเล็กน้อย และสารอาหารอื่นส่วนใหญ่ ไข่แดงยังมีโคเลีนทั้งหมด และไข่แดงหนึ่งมีปริมาณเกือบครึ่งหนึ่งของปริมาณที่แนะนำต่อวัน โคเลีนเป็นสารอาหารสำคัญต่อพัฒนาการของสมอง และกล่าวกันว่าสำคัญต่อสตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตรเพื่อประกันพัฒนาการทางสมองของทารก



4 #ถั่วอัลมอนด์ (และถั่วชนิดต่าง ๆ) ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก ติด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย ถั่วอัลมอนด์มีคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชนิดนี้เทียบเท่ากับผักและผลไม้ชนิดอื่น ๆ แล้วคุณจะต้องตกใจ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น และแถมยังมีปริมาณที่มากเสียด้วย

ประโยชน์ของอัลมอนด์

1. อัลมอนด์มีประโยชน์ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
2. ช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้ดี
3. ประโยชน์ของอัลมอนด์ ช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
4. ช่วยบำรุงระบบประสาท และช่วยเพิ่มสติปัญญาและสมาธิให้มากขึ้นช่วยในการทำงานของสมอง ช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์
5. ช่วยเสริมสร้างเซลล์และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นผิวพรรณ เส้นผม เล็บ ฯลฯ
6. การรับประทานอัลมอนด์เป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวายได้ถึง 50%
7. ช่วยบำรุงและเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน
8. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้ถึง 30-50% เพราะช่วยในการหลังอินซูลินหลังอาหาร ทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดที่เพิ่มขึ้นถูกดูดซึมเก็บไว้ที่ตับและเนื้อเยื่ออื่น ๆ จึงมีผลทำให้สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้
9. อัลมอนด์ลดน้ำหนัก จากงานวิจัยหลายอย่างระบุว่า ผู้ที่รับประทานถั่วหรืออัลมอนด์เป็นประจำจะมีน้ำหนักตัวลดลงโดยเฉลี่ยมากกว่าผู้ที่ไม่เคยรับประทานถั่ว โดยผู้ที่รับประทานถั่วอัลมอนด์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ 31% พบว่ามีน้ำหนักตัวที่ลดลง ถึงแม้ว่าถั่วอัลมอนด์จะมีไขมันที่สูงมากก็ตาม
10. อัลมอนด์ลดความอ้วน ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยเพิ่มระดับไขมันดี (HDL) และลดระดับไขมันเลว (LDL) ในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยงานวิจัยจากสถาบันชั้นนำในอเมริกาและยุโรปพบว่า การรับประทานอัลมอนด์วันละ 1 หยิบมือจะช่วยลดระดับไขมันเลวได้ถึง 4.4% แต่ถ้ารับประทานวันละ 2 หยิบมือก็จะช่วยลดระดับไขมันเลวได้ 9.4%
11. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี
12. ช่วยป้องกันอาการท้องผูก เนื่องจากอัลมอนด์มีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก มันจึงช่วยในการขับถ่ายและป้องกันอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี
13. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ จากฐานข้อมูลจาก Nurses' Health Study จากผู้หญิงกว่า 80,000 รายแสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงที่รับประทานถั่วอย่างน้อย 1 ออนซ์/สัปดาห์จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้ถึง 25%
14. อัลมอนด์เป็นถั่วที่มีโปรตีนสูงมาก ซึ่งมีประโยชน์ในเรื่องของการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอสร้างความเจริญเติบโตให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยรักษาสมดุลของกรดต่างในร่างกาย ฯลฯ
15. เมล็ดอัลมอนด์มีโพสแทสเซียมสูง ซึ่งเป็นตัวช่วยในการควบคุมความดันโลหิต
16. การรับประทานอัลมอนด์จะช่วยลดการกินจุบจิบ และการรับประทานทุกวันก็จะช่วยระงับความหิวได้เป็นอย่างดี ถือว่าเป็นการได้อะไรมากไปด้วยในตัวเลยก็ว่าได้
17. สำหรับผู้ที่กังวลเรื่องน้ำหนักตัว รับประทานถั่วอัลมอนด์แทนของหวานหรือขนมขบเคี้ยวในระหว่างวันได้ นอกจากจะไม่ทำให้อ้วนแล้วยังได้คุณค่าจากธรรมชาติไปเต็ม ๆ และยังช่วยลดน้ำหนักไปในตัวด้วย



5 #แซลมอน (และปลาไขมันสูง)

ในปัจจุบันการรับประทานเนื้อปลาแซลมอน นอกจากความอร่อยของปลาแซลมอนที่หิวนับพัน และหวานแบบธรรมชาติ คุณประโยชน์ของมันก็แจ่มไม่แพ้กับรสชาติเหมือนกัน เนื้อปลาลีลิ้มแทรกไขมันขาวนาก็มีคุณประโยชน์มากมายต่อร่างกายถึง 7 ประการด้วยกัน มาดูกันว่ามิอะไรบ้างคร่าวหน้าจะได้รับสิ่งปลาแซลมอนซาซิมามาก่อนใคร!

1. ช่วยรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม ใครกำลังประสบปัญหาเรื่องข้อเข่าเสื่อม ต้องเลือกรับประทานเนื้อปลาแซลมอนเพิ่มเติมแล้วละค่ะ เพราะในเนื้อปลาลีลิ้มนั้นอุดมไปด้วยโปรตีนที่ชื่อว่า ไบโอบีโอสโตรเจน (bioactive protein) ซึ่งกรดไขมันที่มีประโยชน์ต่อข้อเข่าก็คือ แคลซิโทนิน (calcitonin) ที่ได้รับการวิจัยแล้วว่าช่วยเพิ่มคอลลาเจน อีกทั้งยังควบคุมคอลลาเจนในกระดูกอ่อนของข้อเข่าด้วย นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความหนาแน่น และความแข็งแรงให้เนื้อกระดูกด้วย

2. กินปลาแล้วฉลาด แกรมมีความสุขเพิ่ม อยากรู้ไหมว่ากินอะไรแล้วมีความสุข แกรมฉลาดขึ้นด้วย? คำตอบคือเนื้อปลาแซลมอนไง เพราะระบบสมองประกอบไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 กว่า 60% ส่วนอีก 30% นั้นคือกรด DHA ซึ่งมีความสำคัญมากต่อระบบประสาท ดังนั้นการรับประทานเนื้อปลาแซลมอนเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการอยู่ในสภาวะซึมเศร้า และสภาวะเครียดในหมู่วัยรุ่น ส่วนในวัยผู้ใหญ่ และวัยชรา นั้นเนื้อปลาแซลมอนจะช่วยในเรื่องของความจำ ช่วยลดความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคความจำเสื่อม

3. ช่วยรักษาสุขภาพหัวใจ และระบบหลอดเลือด ถ้าอยากรักษาหัวใจให้มีสุขภาพแข็งแรง ต้องอย่าไปคบคนไม่ดี เดี่ยวหัวใจจะช้ำซะเปล่าๆ เอ๊ะ! ไม่ใช่ค่ะ เพราะถ้าอยากมีสุขภาพหัวใจที่แข็งแรงต้องรับประทานแซลมอน เพราะเนื้อปลาแซลมอนอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3, กรดอีโคซะเพนตะอีนอิก (EPA) และกรด DHA กรดไขมันเหล่านี้ให้ประโยชน์มากมายต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือด อาทิ ช่วยลดการติดเชื้, ช่วยไม่ให้เลือดแข็งตัว และขยายหลอดเลือดแดง หากรับประทานเนื้อปลาแซลมอน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นประจำจะป้องกันไม่ให้เป็นโรคหัวใจวาย, โรคหลอดเลือดสมองแตก, โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ, โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

4. รักษาสายตา และป้องกันโรคประสาทจอตาเสื่อม เนื้อปลาลีลิ้มอาหารโปรดของใครหลายๆ คน นอกจากจะอร่อยแล้วยังช่วยปกป้องสายตาอีกด้วย การรับประทานเนื้อปลาแซลมอนอย่างน้อย 2 ครั้งต่ออาทิตย์จะช่วยชะลอความเสี่ยงของจอประสาทตาเสื่อมที่อาจนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็น

5. ช่วยให้นอนหลับลึก และหลับสนิทตลอดทั้งคืน ประโยชน์สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุดของเนื้อปลาแซลมอนคือ ช่วยในเรื่องการนอนหลับ เพราะเนื้อปลาแซลมอนอุดมไปด้วยทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายๆยานอนหลับแต่เป็นของธรรมชาติล้วนๆ และไร้อันตรายแน่นอน จากงานวิจัยพบว่าทริปโตเฟนมีฤทธิ์ทำให้ง่วง และช่วยให้อหลับเร็วขึ้น



6 #เก๋ากี้ หรือ โภจิเบอร์รี่ (และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่) (枸杞 : Wolfberry) เป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง

การแพทย์แผนจีนจัดให้เก๋ากี้เป็นยารสหวานมีฤทธิ์เป็นกลาง แก้ใจ เสริมหยินน้อย เจ็บร้อนผ่าวในลำคอ จมูกและปากแห้ง วิงเวียนศีรษะหน้ามืดตาลาย บำบัดโรคตาบอดกลางคืน หูอื้อ บำรุงไต เลือด ตับและ แก้กุ่ม อากาการร่างกายอ่อนแอ สายตามืดมัว ชูบพอม ปวดแหว่ กระตุ้นการทำงานของลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ กล่อมประสาท ช่วยให้นอนหลับได้ดี และยังสามารถลดน้ำตาลในเลือด บำบัดอาการน้ำกามหลังเองใน ตำราเภสัชศาสตร์โบราณของจีนเล่มหนึ่งบันทึกไว้ว่า “เก๋ากี้บำรุงไต บำรุงปอด บำรุงสายตา”

รสชาติและสรรพคุณ รสหวาน มีธาตุเป็นกลาง บำรุงเลือดไต และสายตา ช่วยให้มีมด้าและบำรุง ผิวพรรณ ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ใช้บำบัดผู้ที่ตับไตอ่อนแอ หญิงที่มีประจำเดือนผิดปกติ โลหิตจาง ตาฝ้า และแก่มาก่อนวัย วิธีปรุงร้ง ชงน้ำดื่มแทนน้ำชา หรือ ใสลงในน้ำชุป ตุ่น ใช้ครั้งละ 5-30 กรัม ผู้ไม่ควรบริโภค เป็นหวัด ตัวร้อน อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ม้ามอ่อนแอ อุจจาระเหลว

สมุนไพรบำรุงสายตา



ผักใบเขียว



ถั่วอัลมอนด์



เก๋ากี้หรือโกจิเบอร์รี่



ปลาแซลมอน



ไข่