

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4682 วันศุกร์ที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2557 หน้า 21

● พืชผักฤทธิ์เย็น หมายถึงมีความหนาวน้อยกว่าพืชผักที่มีฤทธิ์หนาว อากาศในธรรมชาติจะแบ่งด้วยอุณหภูมิที่แตกต่างกัน เช่น เย็น หนาวและหนาวมาก(จนเป็นน้ำแข็ง) มีฤทธิ์กลางๆ ที่เรียกตามแผนไทยว่าฤทธิ์สุขุม ยังมีอุ่น ร้อน ร้อนจัด(เป็นไฟ) เป็นต้น พืชผักที่มีฤทธิ์หนาวได้กล่าวมาหลายชนิดแล้ว ในบทต่อไปจะได้กล่าวถึงพืชผักที่มีฤทธิ์เย็น ดังนี้

บวบ (loofah)

บวบ ในบ้านเรามี 2 ชนิด คือบวบเหลี่ยมกับบวบหอม บวบเหลี่ยมจะมีเหลี่ยมเป็นสันแหลมๆ เวลาจะทำอาหารต้องปอกเหลี่ยมแหลมๆ ออกก่อน จากนั้นค่อยหั่นเป็นชิ้นๆ สำหรับผัด หรือใส่ในแกงชนิดต่างๆ ได้ ส่วนบวบหอม ไม่ต้องปอกเปลือก สามารถหั่นเป็นชิ้นแล้วนำมาปรุงอาหารได้เลย หรือนำมาต้มจิ้มน้ำพริก ซึ่งในบ้านเรามีให้เห็นทั่วไป นอกจากบวบที่เป็นลูกกินได้แล้ว ยอดบวบอ่อนๆ ยังนำมาทำแกงต้มจืดหรือต้มจิ้มน้ำพริกได้ด้วย

บวบมีฤทธิ์เย็น รสหวาน แต่ตรงขั้วจะขม ประกอบด้วยโปรตีน วิตามิน บี ซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น

บวบ มีสรรพคุณช่วย ขับร้อนบำรุง



พืชผักที่มีฤทธิ์เย็น

ลำไส้ เย็นเลือด ลดพิษ ทะลวงเส้นลมปราณ ช่วยเลือดเดินดี ให้ความชุ่มชื้น ดับกระหาย ละลายเสมหะ ให้กระเพาะลำไส้โล่ง ขับปัสสาวะลดบวม ด้วยเหตุนี้บวบจึงเป็นพืชผักที่เป็นทั้งอาหารและยา ลูกอ่อนสำหรับทำเป็นอาหาร ลูกแก่สำหรับเป็นยาในทำเนียบยาจีน จึงมีรายชื่อบวบรวมอยู่ด้วย ผู้ที่ร่างกายซีร้อน ถ่ายไม่สะดวก กินเมนูบวบจะช่วยลดร้อน ระบายอุจจาระได้ด้วย ผู้ที่มีไข้ กระหายน้ำ ต้มน้ำแกงบวบ จะช่วยลดการกระหายและลดไข้

บวบจึงเป็นผักที่ปรุงอาหารได้หลายเมนู เช่น ใส่แกงเลียง ใส่แกงไตปลา ใส่แกงเปาะหน่อไม้ แกงจืด ผัดกุ้ง ผัดไข่ อันเป็นอาหารที่คนไทยนิยมกันมาแต่โบราณ ยังมีรายงานว่ามีสตรีมีระดูขาว หลังคลอดน่านมไม่ไหลให้กินเมนูบวบ โดยเฉพาะแกงเลียง

บวบยังใช้ภายนอกได้ เช่น นำบวบสดมาสับให้ละเอียด พอกลงบนฝีหนอง หรือที่มีการอักเสบ จะช่วยลดการอักเสบได้

บวบยังช่วยเรื่องความสวยงาม ใบหน้าและผิวล้างด้วยน้ำบวบต้มสุก จะช่วยให้ผิวขาวขึ้น ดอกบวบล้างสะอาด ต้มน้ำแล้วใส่น้ำผึ้งดื่มช่วยลดปอดร้อน ระบายไอ

นอกจากนี้บวบแก่ เอาเนื้อบวบออก เหลือแต่ขังบวบ เป็นยาจีนที่ศิษย์หนึ่งใช้ร่วมกับยาจีนบางชนิดช่วยรักษาอาการปวดข้อ ระบายปัสสาวะ ลดบวม เป็นตะคริว เป็นต้น บ้านเราสมัยก่อนยังไม่มีฟองน้ำ สก็อตชไบรท์ก็ได้ขังบวบนี้แหละมาล้างจาน และช่วยขัดผิวเวลาอาบน้ำ

ร่างกายที่ไม่เหมาะในการกินบวบคือ ผู้ที่กระเพาะมีลมอ่อนแอ ท้องร่วงบ่อย และผู้ที่ไม่สบายมีโรคประจำตัวไม่ควรกินบวบ

ที่อยู่ : 113/61-62 ซอย 5/2 หมู่บ้านบัวทอง
ต.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี 11110
เวลาทำการ : อังคาร-ศุกร์ เวลา 10.00-19.00 น.
เสาร์-อาทิตย์ เวลา 10.00-16.00 น.
โทรศัพท์ : 0-2594-5832
email : praivach@hotmail.com
website : www.praivechs.com