

10 ประโยชน์ของผักชี ที่ทำให้อยากกินผักชีมากขึ้น พร้อมข้อควรระวัง



ความนิยมอย่างมาก ไม่ได้มีแค่เป็นเครื่องโรยหน้าเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์มากมายทั้งใบ ลำต้น ราก และเมล็ด ประโยชน์ของผักชี มีหลายด้าน ทั้งทางโภชนาการและการแพทย์แผนไทย ดังนี้

สารอาหารที่มีในผักชี

- วิตามินเอ
- วิตามินบี
- วิตามินซี
- ธาตุเหล็ก
- เบต้าแคโรทีน
- แคลเซียม

ประโยชน์ของผักชี

- 1.ช่วยลดน้ำตาลในเลือด จึงเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก
- 2.ป้องกันโรคหัวใจ
- 3.แก้อาการกระหายน้ำ
- 4.ต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ในลำไส้
- 5.ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร
- 6.มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง
- 7.เป็นยาละลายอ้วนๆ ช่วยให้อ้วนคล่องมากยิ่งขึ้น

8.แก้อาการเวียนศีรษะ

9.บำรุงสายตา

10.ช่วยกระตุ้นการทำงานของเลือด และกล้ามเนื้อ

ข้อควรระวังในการบริโภคผักชี

***ผู้แพ้ผักชี:** ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคหรือสัมผัส เนื่องจากอาจเกิดการแพ้ เช่น ผื่นคัน ผื่นหนังอักเสบ หรือเยื่อตาอักเสบ

***ผู้ป่วยโรคไต:** ไม่ควรบริโภคในปริมาณมากเกินไป เนื่องจากผักชีมีโพแทสเซียมสูง อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเพิ่มภาระการทำงานของไต

***ผิวไวต่อแสงแดด:** ผักชีอาจทำให้ผิวไวต่อแสงแดดมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง หรือใช้ครีมกันแดด และแต่งกายปิดบังหากผิวสัมผัสกับผักชีโดยตรงอาจเกิดการระคายเคือง

***การผ่าตัด:** ผู้ที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัดควรหยุดบริโภคผักชีอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนการผ่าตัด เพราะผักชีอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพระหว่างการผ่าตัดได้

***ปริมาณการบริโภค:** การบริโภคผักชีในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้มีกลิ่นตัวแรงขึ้น หรือบางรายอาจระคายเคืองทำให้เกิดอาการตาข่าย หลงลืมง่ายได้ (แต่

โดยปกติแล้วการบริโภคในปริมาณที่ใช้ประกอบอาหารเป็นประจำถือว่าปลอดภัย)

***สารเคมีปนเปื้อน:** ควรล้างผักชีให้สะอาดก่อนบริโภค เพื่อลดสารเคมีตกค้างจากยาฆ่าแมลง

ถึงแม้ผักชีจะมีกลิ่นเฉพาะตัวที่ค่อนข้างฉุน แต่ไม่ต้องกังวลไปนะคะ กลิ่นผักชีที่ว่าจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ หากไม่ทานในปริมาณที่มากเกินไป จะไม่ทำให้ตัวเหม็นอย่างที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินกันแน่นอน แต่ถึงกระนั้น การจะหันมาทานผักชีกันอย่างจริงจังเป็นก่ำๆ ก็ไม่ควรทานมากเกินไป เพราะไม่ว่าอาหารชนิดใดที่ทานมากเกินไปก็เป็นโทษได้ทั้งนั้นค่ะ

โดยสรุปแล้ว ผักชีเป็นผักที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมและล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุด และหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

ำกานแล้วต้องรักษาสิลด้วย
เหมือนเอาถั่วยชามมาใส่งอง
ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างถั่วยล้างชาม ก็ไม่น่าใช้
หลวงปู่ก่อน ญาณธโร



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

