

## “ผักชีลาว” ผักกลิ่นแรงที่หลายคนไม่กล้ากิน แต่ประโยชน์แรงกว่าเยอะ!



คุณอาจจะได้กลิ่นผักอะไรบางอย่างในลาบ ชูพหน่อ ไม้ หรือซูปลลา แล้วทำหน้าตาแปลก ๆ เพราะกลิ่นมัน “แรง!” ใช่ครับ...นั่นแหละคือ ผักชีลาว หรือที่บางคนเรียกว่า “ผักชีเทวดา”

**ผักชีลาวไม่ใช่ผักแฟนซี** แต่เป็นสมุนไพรบ้าน ๆ ที่อุดมไปด้วยประโยชน์ ทั้งช่วยย่อย ขับลม ลดกลิ่นปาก แถมยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกเพียบ แล้วรู้ไหมว่าเดี๋ยวนี้คนรุ่นใหม่หลายคนไม่กล้ากินกัน เพราะ “เป็นผักที่มีกลิ่นเฉพาะตัว” ทั้งที่จริง ๆ มันดีต่อร่างกายมาก

### ผักชีลาวคืออะไร?

ผักชีลาว (ชื่อวิทยาศาสตร์: Anethum graveolens) เป็นพืชล้มลุกในวงศ์เดียวกับผักชี แครอท หรือขึ้นฉ่าย หน้าตาของผักชีลาวค่อนข้างเป็นเอกลักษณ์ ใบผอมละเอียด สีเขียวอ่อน ออกดอกเป็นช่อเล็กๆ สีเหลืองอ่อนๆ คล้ายร่มคว่ำ เวลาที่มีดอกบานเต็มที่ก็สวยไปอีกแบบ และมีกลิ่นหอมฉุนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่ค่อนข้างแรงและโดดเด่น รสชาติออกไปทางซ่าๆ ซ่าลิ้นนิดๆ

นิยมใช้ในอาหารอีสาน เช่น แกงอ่อม, ลาบ, ชูพหน่อ ไม้, แกงปลา หรือ นำไปใช้ตกแต่งในอาหารฝรั่งอย่าง ซุปครีม, ตองแตงกวา, ซอสปลาแซลมอน

### ประโยชน์ของผักชีลาว

#### 1. ช่วยขับลม แก้อืดท้อง

น้ำมันหอมระเหยในผักชีลาวช่วยผ่อนคลายลำไส้ ทำให้รู้สึกโล่งสบายท้อง แก้อาการแน่น อืดอึดหลังมื้ออาหาร ซึ่งกลิ่นหอมและสารในผักชีลาวช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยขับลม ลดอาการแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ดียิ่ง

#### 2. มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง

ผักชีลาวอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด เช่น ฟลาโวนอยด์ วิตามินซี ซึ่งช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการถูกทำลาย ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่างๆ และช่วยชะลอวัยได้ด้วย

#### 3. ต้านการอักเสบ และเชื้อแบคทีเรีย

กลิ่นแรง ๆ ที่บางคนไม่ชอบจริง ๆ แล้วเป็นแหล่งรวมสารฆ่าเชื้อจากธรรมชาติ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อในระบบย่อยอาหาร

#### 4. ลดกลิ่นปากแบบธรรมชาติ

แค่เคี้ยวใบสดเล็กน้อยหลังอาหารก็ช่วยให้ลมหายใจสดชื่นขึ้นได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาสีฟัน

#### 5. บำรุงกระดูก

แม้จะเป็นผักเบา ๆ แต่ก็มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียมในปริมาณไม่น้อยเลย ช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูกได้เช่นกัน

### ข้อควรระวังในการกินผักชีลาว

กลิ่นแรง คนที่ไม่ชินอาจรู้สึกว่ามีกลิ่นฉุนเกินไป ต้องฝึกค่อย ๆ กิน

น้ำมันหอมระเหยมาก กินในปริมาณเยอะอาจทำให้คลื่นไส้ หรือรู้สึกมึนหัวในบางราย โดยเฉพาะคนที่ไวต่อกลิ่น

หญิงตั้งครรภ์ ไม่ควรกินมากเกินไป

สรุป ผักชีลาว สมุนไพรจิ๋วแต่แจ๋วที่ต้องมี!

ผักชีลาวเป็นมากกว่าแค่ผักโรยหน้า! มันคือสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยามากมาย ทั้งช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร บำรุงกระดูก บำรุงสายตา และเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี

ถ้าใครยังไม่เคยลองเพิ่มผักชีลาวในเมนูอาหาร ลองดูได้เลย ไม่ว่าจะเป็แกงอ่อม แกงเปรอะ หรือจะนำไปทำไข่เจียวผักชีลาวก็อร่อยเด็ด! แค่จำไว้ว่ากินในปริมาณที่พอเหมาะ และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากมีข้อสงสัยหรือมีข้อจำกัดด้านสุขภาพ

สิ่งใดเดือดร้อนเขา...สบายเรา...อย่าทำ  
สิ่งใดเดือดร้อนเรา...สบายเขา...อย่าทำ  
สิ่งใดเดือดร้อนเรา...เดือดร้อนเขา...อย่าทำ  
สิ่งใดไม่เดือดร้อนเขา ไม่เดือดร้อนเรา จงคิดและจงทำเถิด  
พุทธดำรัส



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร