

“ปวยเล้ง” ผักดีมีประโยชน์ แต่มีอันตรายแอบแฝง



ปวยเล้ง (Spinach) หรือ ที่ใครหลายๆ คนอาจจะเข้าใจว่าเป็นผักโขม (Amaranth) เป็นอีกหนึ่งผักดีที่มีประโยชน์ที่ชาวไทย รวมถึงชาวต่างชาตินิยมรับประทานกันมาอย่างยาวนาน (ผักตัวจริงที่ให้พลังงานแก่ป๊อปปาย คือผักปวยเล้งนี้แหละ หาใช้ผักโขมไม่) เพราะปวยเล้งมีวิตามิน และเกลือแร่ที่เป็นต่อร่างกายเยอะ หาทานได้ง่าย ราคาไม่แพง และรสชาติดี จึงทำให้ปวยเล้งถูกดัดแปลงไปทำเป็นเมนูอาหารได้อย่างหลากหลายทั้งอาหารตะวันตก และตะวันออก

ประโยชน์ของปวยเล้ง

ปวยเล้งมีทั้งธาตุเหล็กบำรุงเลือด แคลเซียมบำรุงกระดูก โฟเลตเสริมที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ และความดันเลือด มีวิตามินซีป้องกันหวัด วิตามินบี 2 ช่วยในการเจริญเติบโต บำรุงเส้น ผิวหนัง ผม มีกรดโฟลิกที่จำเป็นต่อการสร้างสารที่ให้ความสุขอย่างซีโรโทนิน ที่มีส่วนสำคัญในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้หงุดหงิด รุนแรง รวมถึงช่วยลดอาการนอนไม่หลับได้ ช่วยบำรุงสายตา กระดูก และผิวพรรณ

มีงานวิจัยว่า ปวยเล้ง ช่วยบำรุงสมอง ลดโอกาสในการเกิดโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ได้ และยังช่วยป้องกันโรคมะเร็ง เบาหวาน และความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย

ปวยเล้ง อร่อยดี มีประโยชน์ แต่แฝงโทษเอาไว้ด้วย

แม้ว่าปวยเล้งจะมีประโยชน์มากมาย แต่ผู้ที่เป็นโรคเกาต์ หรือโรคนี้ว่ อาจจะต้องหลีกเลี่ยงการทานปวยเล้ง หรือควบคุมการทานไม่ให้มากเกินไป เพราะปวยเล้งมีกรดออกซาลิกอยู่มากพอสมควร ซึ่งเมื่อรวมตัวกับแคลเซียม ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคนี้ว่ได้ และอาจทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก และโฟเลตได้น้อยลง นอกจากนี้ยังมีกรดยูริกหรือทำให้อาการของโรคเกาต์แย่งลงได้ ทานปวยเล้งอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด

เพื่อให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียม และโฟเลตได้มากขึ้น ควรทานปวยเล้งกับผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น ฝรั่ง มะเขือเทศ ส้ม และเพื่อลดกรดออกซาลิก จึงควรนำมาลวกน้ำทิ้งก่อน 1 ครั้ง ก่อนนำมาปรุงอาหารต่อ โดยวิธี

นี้สามารถลดปริมาณกรดออกซาลิกได้มากถึง 80% เลยทีเดียว

วิธีเลือกซื้อปวยเล้ง

เราควรเลือกซื้อปวยเล้ง ที่มีก้านสีเขียวอ่อน และใบสีเขียวเข้ม วิธีที่นิยมนำมาทานกันอยู่บ่อยๆ คือการนำมาลวกแล้วใส่ลงไปนึ่งผักสลัด นำไปต้มในแกงจืด นำไปผัดกับไข่ หรือเนื้อสัตว์ หรือแม้กระทั่งนำไปทำเป็นไส้ขนมอบต่างๆ เช่น พาย คีซ เป็นต้น ส่วนปวยเล้งที่ทานไม่หมด ควรล้างและเก็บในถุง หรือกล่องเก็บอาหาร แล้วเอาเข้าตู้เย็น แต่ไม่ควรเก็บนานเกินไปจนใบเหี่ยวเฉา หรือเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ทางที่ดีควรรับประทานให้หมดภายใน 2-3 วัน

ความเชื่อทุกอย่าง แม้ไม่มีใครเห็นก็เชื่อ
เพียงแต่จะเชื่อเร็วหรือเชื่อช้า
หากมีคนเห็นก็เชื่อเร็ว
แต่ถ้ายังไม่มีคนเห็นก็เชื่อช้า

หลวงปู่จันทรศรี จันทกัโป



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๑๖**

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

