มหัศจรรย์ พลังผัก 5 สี

สีสันของผักนอกเหนือจากจะสวยงามสะดุดตาแล้ว ผักแต่ละสีแต่ละชนิดยังมีประโยชน์ต่อร่างกายและให้คุณค่าที่แตกต่าง กันไป ขึ้นอยู่กับว่าจะชื่นชอบการบริโภคผักสีใดชนิดใด โดยหากเป็นพืชผักทั่วไปอาจจะให้วิตามินหรือโปรตีนและคลอโร- ฟิลล์บางส่วนเท่านั้น แต่ถ้าเป็นพืชผักสมุนไพรคุณค่าก็จะมีมากขึ้นกว่าผักธรรมดาๆ ทั่วไป

สารสีต่างๆ ที่มีอยู่ในพืชผักนั้นมีคุณค่ามากพอๆ กับวิตามิน

ทางด้านความมหัศจรรย์แห่งพลังผัก 5 สีนั้น เกิด 3 มหัศจรรย์ดังนี้คือ

n มหัศจรรย์ที่ 1 การกินผักผลไม้เป็นประจำ จะทำให้ คนคนนั้นเจ็บป่วยน้อย กว่าคนไม่กินผักผลไม้ หรือเมื่อเจ็บป่วยร่างกายจะฟื้นฟูหรือปรับสภาพได้เร็วกว่าคนไม่กินผัก

n มหัศจรรย์ที่ 2 ผักผลไม้มีวิตามินซี เบตาแคโรทีน มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระไม่ให้เกิดมะเร็ง มะเร็งเกิดจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติ พักผ่อนไม่พอ อารมณ์หงุดหงิด กินอาหารมันเกินไป ไม่เล่นกีฬา ไม่ออกกำลังกาย อนุมูลอิสระเมื่อเกิดขึ้นจะทำให้เซลล์ตายทำให้หนังเหี่ยวแก่เร็ว แต่ถ้าหนังไม่เหี่ยวไม่แก่ ก็จะกลายเป็นเซลล์มะเร็ง คนที่กินผักผลไม้เป็นประจำจึงมีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งน้อยกว่าคนไม่กินผักและผลไม้

n มหัศจรรย์ที่ 3 ผักและผลไม้มีไฟเบอร์หรือใยอาหาร มะเขือเทศ ผักสีส้ม ไม่ได้มีเพียงเบตาแคโรทีน แต่กินเข้าไปปุ๊บมีใยอาหาร ไฟเบอร์ชนิดที่ละลายในน้ำมหัศจรรย์มาก มีวิตามินซี วิตามินเอ เบตาแคโรทีน และแคลเซียมจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย และร่างกายนำไปใช้เดินเหินได้ กระดูกแข็งแรงขึ้น สามารถป้องกันโรค แต่มีอยู่ตัวหนึ่งในผักและผลไม้ที่ดูดซึมไม่ได้เลยคือไฟเบอร์ ใยอาหารตัวนี้จะมีน้ำหนัก เกาะตัวเป็นก้อน ไหลผ่านลำไส้ ผ่านกระเพาะ เพื่อดักจับไขมัน น้ำตาลและสารพิษทั้งหลายที่ติดเข้าไปกับอาหารที่กินเข้าไป และจะเก็บไว้บนลำไส้ใหญ่ รุ่งเช้า มาก็จะถ่ายออกไป

การที่เราจะเริ่มต้นปลูกผักสวนครัวง่ายๆ ด้วยตัวเอง ยิ่งพ่อแม่หาโอกาสชวนลูกปลูกผัก รดน้ำพรวนดินด้วยกัน เป็นการปลูกฝังความคิดดีๆ แทนที่จะพาเดินเข้าห้างสรรพสินค้ากินฟาสต์ฟูดเพิ่มไขมัน เมื่อพืชผักโตได้ที่ก็ช่วยกันมาปรุงอาหารทานด้วยกันภายในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเมนูกะเพรา ไก่ ยำทูน่า แกงส้ม ดอกแคกุ้ง ล้วนมีคุณค่า ทางใจและร่างกายอย่างเต็มเปี่ยมทั้งสิ้น

สีแดง

เกิดจากเม็ดสีในกลุ่มของไลโคพีน (lycopene) หรือแอนโทไซยานิน (anthocyanin) ไลโคพีนจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ส่วนแอนโทไซยานิน นั้นช่วยต้านอนุมูลอิสระและชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมอง ตลอดจนชะลอความเสื่อมของดวงตา ผัก

สีเขียว

เกิดจากเม็ดสีที่เรียกว่า Chlorophyll และสารประกอบอื่นๆ ได้แก่ แคโรทีนอยด์ สารในกลุ่มลูทีน (lutein) และซีแซนทิน (zeaxanthine) อินโดล (indoles) ไธโอไซยาเนต (thiocyanate) และฟลาโวนอยด์ (flavonoids) เป็นต้นอินโดล พบมากใน บร็อคโคลี่ กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี และผักอื่นๆในตระกูลกะหล่ำ ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับให้สร้างเอนไซม์ออกมาใช้ในการต้านมะเร็ง ป้องกันไม่ให้ DNA ถูกทำลาย ลุกลามจนกลายเป็นเนื้อร้าย และยังเป็นตัวเร่งการกำจัดฮอร์โมน

สีม่วง

มาจากเม็ดสีที่เรียกว่า anthocyanins ทำหน้าที่ในการต้านอนุมูลอิสระ และป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับเซลล์ในร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง ขยายเส้นเลือดลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และอัมพาต ช่วยปรับปรุงการทำงานของระบบความจำและทำให้มีสุขภาพดีในผู้สูงอายุ ผักที่มีสีน้ำเงินหรือ สีม่วง ได้แก่ กะหล่ำปลีม่วง มันสีม่วง หอมแดง หอมหัวใหญ่สีม่วง เผือก ดอกอัญชัน เป็นต้น

สีขาว

มาจากเม็ดสีที่เรียกว่า แอนโทแซนทินส์ (anthoxanthin) ซึ่งมีสารเคมีที่ส่งเสริมสุขภาพหลายชนิด เช่น อัลลิซิน (allicin) ช่วยลดคลอเรสเตอรอล ความดันโลหิต ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งกระเพาะอาหาร และโรคหัวใจ มีฤทธิ์ต่อต้านการเกิดเนื้องอก กลุ่มของผักสีขาว เช่น กระเทียม ต้นกระเทียม หัวหอม กุยช่าย ขึ้นฉ่าย เซเลอรี่ เห็ด และมันฝรั่ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นเป็นแหล่งแร่ธาตุที่สำคัญ เช่นโปแตสเซี่ยม สารในกลุ่ม ฟลาโวนอยด์ ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง และลดการต้านยา ในเซลล์มะเร็ง เช่น สารแซนโทน (xanthone) สารตัวนี้มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ลดอาการปวดข้อเข่า ต้านเชื้อโรคหลายชนิด

เช่น เชื้อวัณโรคต้านเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด และรักษาระบบภูมิคุ้มกันให้อยู่

สีส้มหรือสีเหลือง

เกิดจากเม็ดสีในกลุ่มของ แคโรทีนอยด์ (carotenoid) เช่น เบต้า-แคโรทีน (beta -carotenoid) แอลฟา-แคโรทีน(alpha -carotenoid) ฟลาโวนอยด์ flavonoid) วิตามินเอ และวิตามินซี เป็นต้น สารอาหารที่สำคัญเหล่านี้พบได้จำนวนมากใน ฟักทอง แครอท มะละกอ เป็นต้น มีคุณสมบัติช่วยรักษาสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด ช่วยบำรุงสายตา ทำให้สามารถมองเห็นในที่มือได้ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อกระจก โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดี