

๒๘. ผักบุ้ง



ผักบุ้ง เป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ผักบุ้ง (Convolvulaceae) พบทั่วไปในเขตร้อน และเป็นผักที่คนท้องถิ่น เช่น ไทย เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และกานา นิยมรับประทานเป็นอาหาร ผักบุ้งที่คนไทยนิยมนำมาประกอบอาหารมี 3 สายพันธุ์ คือ ผักบุ้งไทย ผักบุ้งนาและผักบุ้งจีน โดยผักบุ้งไทยมักปลูกในน้ำเพราะเจริญเติบโตได้ดีกว่าบนบกส่วนผักบุ้งจีนจะปลูกในดินเพราะต้องการธาตุอาหารจากในดินมากกว่า

สรรพคุณของผักบุ้ง

๑. มีส่วนช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีน้ำมีนวล
๒. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการชะลอวัย ความแก่ชรา และชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
๓. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดหรือลดอัตราการเกิดของโรคมะเร็งได้
๔. ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการตาต้อ ตาฝ้าฟาง ตาแดง สายตาสั้น อาการคันนัยน์ตาบ่อย ๆ
๕. ช่วยบำรุงธาตุ
๖. สรรพคุณของผักบุ้งต้นสดของผักบุ้งใช้เป็นยาขับร้อน แก้อาการร้อนใน
๗. ต้นสดของผักบุ้งช่วยในการบำรุงโลหิต
๘. ช่วยเสริมสร้างศักยภาพในด้านความจำและการเรียนรู้ให้ดีขึ้น
๙. ยอดผักบุ้งช่วยแก้โรคประสาท
๑๐. ช่วยแก้อาการเหงื่อออกมาก (รากผักบุ้ง)

ประโยชน์ของผักบุ้ง

นำมาใช้ในการประกอบอาหารอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะผัด แกง ดอง ได้หมด เช่น ผัดผักบุ้งไฟแดง ส้มตำ แกงส้ม แกงเทโพ ยำผักบุ้งกรอบ เป็นต้น

ผักบุ้งนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์ได้เหมือนกัน เช่น หมู เป็ด ไก่ ปลา เป็นต้น (มีหลายคนเข้าใจผิดว่ากระต่ายชอบกินผักบุ้ง แต่ความจริงแล้วไม่ใช่เลย เพราะอาจจะทำให้ท้องเสียได้ เพราะผักบุ้งมียาง ยกเว้นกระต่ายโต ถ้าจะให้กินไม่ควรให้บ่อยและให้ทีละนิด)

ผักบุ้ง ประโยชน์ข้อสุดท้ายนิยมนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ผักบุ้งแคปซูล ผงผักบุ้ง



ผักบุ้ง

ผักพื้นบ้านของไทยมีหลากหลาย
ประโยชน์มากอร่อยเลิศประเสริฐศรี
ผักบุ้งจีนกับหมูกระทะอร่อยดี
ลองกินซีจะติดใจไปอีกนาน
พืช"ทอดยอด"คือผักมากประโยชน์
เป็นที่โปรดปรานทำอาหาร
ผัดไฟแดง,แกงส้ม,ต้มไม่นาน
พริก,ปลาร้ารสจัดจ้านให้จิ้มกิน
เป็นอาหารอร่อยทาน้อยไม่
ซำยังใช้เป็นยาค่าไม่สิ้น
ดอกสวยงามติดตาน่ายลยิน
"ทรัพย์ในดินสินในน้ำ"สมคำเปรย

