

๑๙. ต้นพริก



พริก เป็นพืชในวงศ์ Solanaceae สกุล Capsicum ชื่อภาษาอังกฤษว่า Chilli peppers, chili, chile หรือ chilli มาจากคำภาษาสเปน ว่า chile โดยส่วนมากแล้ว ชื่อเหล่านี้มักหมายถึง พริกที่มีขนาดเล็ก ส่วนพริกขนาดใหญ่ที่มีรสอ่อนกว่าจะเรียกว่า Bell Pepper ในสหรัฐอเมริกา Pepper ในประเทศอังกฤษและไอร์แลนด์ , capsicum ในประเทศอินเดียกับออสเตรเลีย และ Paprika ในประเทศทวีปยุโรปหลายประเทศ พริกชนิดต่าง ๆ มีต้นกำเนิดมาจากทวีปอเมริกา ซึ่งในปัจจุบันนี้ได้มีปลูกกันในหลายประเทศทั่วโลก เพราะพริกเป็นเครื่องเทศที่สำคัญและยังมีคุณสมบัติเป็นยาสมุนไพร

สรรพคุณ

พริกมีวิตามินบีสูงเป็นแหล่งของกรด ascorbic ซึ่งสารเหล่านี้ช่วยขยายเส้นโลหิตในลำไส้และกระเพาะอาหาร เพื่อให้ดูดซึมอาหารดีขึ้น ช่วยร่างกายขับถ่าย ของเสียและนำธาตุอาหารไปยังเนื้อเยื่อของร่างกาย (tissue)

ประโยชน์

๑. ประโยชน์ของพริก พริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย
๒. ช่วยให้อารมณ์ดี ทำให้ร่างกายสร้างสาร Endorphin (สารแห่งความสุข)
๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น
๔. วิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในร่างกาย
๕. ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
๖. ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารยิ่งขึ้น
๗. สารแคปไซซินช่วยให้เกิดการตื่นตัวของร่างกาย
๘. ช่วยในการดีท็อกซ์ของร่างกาย
๙. พริกช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ
๑๐. ช่วยบรรเทาอาการไอ
๑๑. ช่วยลดสารที่มากัดขวางระบบทางเดินหายใจอันเนื่องมาจากการเป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ
๑๒. ช่วยรักษาโรคคลักปิดลักเปิด หรือโรคเลือดออกตามไรฟัน
๑๓. ช่วยให้หายใจได้สะดวกยิ่งขึ้น
๑๔. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และความเผ็ดของพริกมีส่วนช่วยฆ่าเซลล์มะเร็งได้
๑๕. ช่วยลดการอุดตันของเส้นเลือด เส้นเลือดสมองอุดตัน
๑๖. ช่วยในการสลายลิ่มเลือด



พริกกำหนดคุณภาพคือความเผ็ด
แปรจากเม็ดเป็นน้ำทำลายปน
รสความเผ็ดซ่อนซุกคลุกระคน
แล้วส่งผลปรากฏในรสแกง

ทุกแกงสตรีสเด็ดเอร็ดอร่อย
ไก่กึ่งหอยหมูปลาทุกหล้าแหล่ง
ใช้พริกเป็นแก่นนำรสสำแดง
เครื่องปรุงแต่งเติมใส่ตามใจกัน

แดงมิใช่ดอกพริกแต่สวยพริ้ง
เป็นผลจริงเนื้อหุ้มเม็ดเผ็ดนะนั้น
ปลูกพริกขายสมัยนี้มีหลายพันธุ์
ครัวทุกวันทั่วไปไม่ขาดพริก