

## ๒๑. ต้นผงชูรส หรือ ไชยา



ผักไชยา หรือบางคนเรียก ต้นชายา ,ต้นมะละกอกินใบ ,ต้นคะน้าเม็กซิกัน, ต้นผงชูรส (ภาษาสเปน Chaya) ชื่อทางพฤกษศาสตร์ Cnidoscolus chayamansa ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae เป็นไม้พุ่มชนิดหนึ่ง ลักษณะใบสีเขียวคล้ายใบมะละกอ เมื่อเด็ดออกมาจะมียางสีขาว ต้นโตง่าย สามารถสูงได้ถึง 6 เมตร รสชาติไม่ขม ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว ได้รับความนิยมนำมาปรุงเป็นอาหารในประเทศเม็กซิโก กัวเตมาลา และประเทศแถบอเมริกากลาง

### สรรพคุณไชยา

ต้นไชยาอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน แคลเซียม โพแทสเซียม เหล็ก แล้วยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าผักโขมถึง ๒ เท่า มีแคลเซียมสูงถึง ๔๒๑ มิลลิกรัม มากกว่าผักทั่วไปอื่นๆ หลายเท่า จึงนิยมกันมากในคนที่กินมังสวิรัตินี้เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง บางคนเรียกว่า ต้นผงชูรส เพราะเมื่อนำมาตากแห้งป่นใส่ผงนัวก็จะใช้แทนผงชูรสได้เลยทีเดียว หรือจะนำผักไชยาไปใส่ผสมกับอาหารชนิดอื่นก็จะช่วยให้รสชาติกลมกล่อมโดยไม่ต้องใช้ผงชูรสเลย จึงทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเมื่อรับประทานผงชูรสน้อยลง เพราะใช้ผักไชยาแทนการใช้ผงชูรสทำให้ปริมาณโซเดียมในร่างกายลดลง ค่าไตจึงดีขึ้น

### ประโยชน์ไชยา

มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการหมุนเวียนโลหิต ช่วยย่อยอาหาร บำรุงสายตาช่วยในการมองเห็น รักษาโรคหอบหืด ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยบรรเทาโรคผิวหนัง ช่วยลดน้ำหนัก ป้องกันอาการไอ ล้างพิษในตับ ป้องกันอาการปวดหัว เพิ่มแคลเซียมให้กระดูก รักษาโรคกระดูกพรุน ลดการสะสมและลดการติดเชื้อในปอด ป้องกันโลหิตจางโดยเพิ่มธาตุเหล็กให้กับเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ช่วยบรรเทาโรคไขข้ออักเสบ ปรับสมดุลของระบบการเผาผลาญ ลดการอักเสบในเส้นเลือด ช่วยฆ่าเชื้อในปอด บำรุงสมองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ



❖ ต้นไชยา

ต้นไชยาข้างรั้วขึ้นถั่วถีน

รากฝังดินมากมีปลุกทุกถีน

ใส่อาหารต้มแกงแซบนิ้วถีน

ผู้คนกินนั้นส่วนมากประโยชน์

สรรพคุณบำรุงและรักษา

ไชยาหนาทานมากย่อมมีโทษ

ช่วยฆ่าเชื้อในปอดให้ประโยชน์

และให้โทษหากทานมากเกินไป

