



แกงเลียง..อาหารเด็ดของคนไทย

พร้อมจิต ศรีลัมพ์

ชีวิตของคนไทยทุกวันนี้เปลี่ยนไปจากเดิมมาก เดิมคือเมื่อไหร่ ต้องบอกวามเมื่อผู้เขียนเป็นเด็ก หกสิบปี ที่ผ่านมา ช่วงนั้นอากาศดี ไม่ต้องมีเครื่องปรับอากาศ ฤดูหนาวยาวนาน ในกรุงเทพต้องใส่เสื้อหนาวไหมพรม ช่วงสงท่ายปีเก่า ตอนรับปีใหม่ มีงานฉลองรัฐธรรมนูญ เป็นงานฤดูหนาวที่ทุกคนตื่นตื่น มีการประกวดนางสาวไทยในงานนี้ด้วย จัดที่บริเวณสวนลุมพินี ชาวต่างจังหวัด ต้องเดินทางมาร่วมงานกันคึกคัก



ภาพจาก <http://thaifood4.wordpress.com/central/kangliang/>

หน้าร้อน ก็คือไม่หนาว ผู้คนออกมาใส่เสื้อบางเบา แขนกุด คนแก่ใส่สายเดี่ยว คอกระเช้า รอบขอบแขนและคอถักโครเชต์ด้วย หน้าฝน กางร่มก็กันฝนได้ ลมไม่แรงมาก ไม่เป็นพายุอย่าง เดียวนี้ หน้าฝนนอนเย็นสบาย ฝนตกก็อยู่บ้าน แม่ทำกับข้าวอร่อยๆ ให้เด็กๆ ทาน แกงเลียงเป็น หนึ่งในแกงโบราณที่มีรสชาติอ่อนๆ ไม่เผ็ดมากอย่างแกงป่า หรือแกงส้ม เด็กพอทานได้ ผู้ใหญ่ ทานดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่อากาศชื้นๆ อย่างนั้น

หมอแผนไทยเน้นการปรับสมดุลในร่างกายให้สอดคล้องกับสภาพสิ่งแวดล้อมและ ภูมิอากาศ เพราะเราเป็นหน่วยที่มีชีวิตเล็กๆ ในจักรวาลอันกว้างใหญ่ อากาศร้อนปรับแบบหนึ่ง ฝนตกชื้นและปรับอีกแบบหนึ่ง อากาศหนาวต้องแก้ไขอีกแบบหนึ่ง

การวิจัยยุคใหม่สนใจเรื่องฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสมุนไพรร หรือพืชผักที่เป็นอาหารมาก เพราะเป็นที่ยอมรับในระดับโลกว่า อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นมากเกินไปในร่างกายเป็นสาเหตุของ ความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ และส่งผลเสียเป็นลูกโซ่ จนก่อให้เกิดโรคเรื้อรังของอวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตลอดจนอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลงลืม และแก่ก่อนวัยเป็นต้น ส่วนการกำจัดอนุมูลอิสระนั้น ทำได้ด้วย “การกิน การอยู่” เป็น โชคดีของคนไทยที่อยู่ในภูมิภาคที่อุดมสมบูรณ์ มีพืชผักสมุนไพรนานาชนิดที่พบว่ามีสารที่ต้าน หรือกำจัดอนุมูลอิสระได้อย่างดีเยี่ยม มีบรรพบุรุษที่สร้างสรรค์ภูมิปัญญาเรื่องอาหารไทยไว้อย่าง เหมาะสม จึงจะขอยกตัวอย่างคุณค่าของแกงเลียง ซึ่งเป็นหนึ่งในอาหารไทยที่ต้องเข้ามาอยู่ใน สำรับอาหารเพื่อสุขภาพ

แกงเลียงเหมาะกับคนไทย เพราะปรับสูตรเครื่องแกงและผักที่ใส่ได้ เครื่องแกงมีรสอ่อน ประกอบด้วย พริกไทยเม็ด (ถ้ามีพริกไทยดำยิ่งดี) 1 ช้อนโต๊ะ หัวหอมแดง 15 หัว กระเทียม 2 ช้อนชา กระชาย 15 ราก กุ้งแห้งแช่น้ำให้นิ่ม 3 ช้อนโต๊ะ หรือจะใช้ปลากระป๋องไฟพอกหอม หรือปลาทุยย่าง ก็ได้ 2 ตัว แกะเอาแต่เนื้อ ระวังแกงปลาด้วย บางคนชอบเผ็ด ใส่พริกขี้หนูสด ทำให้เครื่องแกงหอมกลิ่นพริกด้วย กลิ่นหอมของเครื่องเทศสมุนไพรทั้งหลายมาจากน้ำมันหอมระเหย และทำให้มีสรรพคุณในการขับลม แก้อืด ช่วยย่อยอาหารและแก้ปวดท้อง ลองมาวิเคราะห์ว่าคุณประโยชน์ของเครื่องแกงเลียงกันแล้วจะรู้สึกถึงในภูมิปัญญาการกินอยู่ของไทย

พริกไทย เป็นเครื่องเทศที่สำคัญ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Piper nigrum* L. อยู่ในวงศ์ Piperaceae เป็นไม้เถาเลื้อยพัน ขอบปล้องชัดเจน และมีรากอากาศแตกออกมาจากข้อ ใบหนา ดอกและผลเป็นช่อ ผลย่อยรูปร่างกลม ผลดิบสีเขียว (1) พอแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล และแดงตามลำดับ เวลาปลูกพริกไทย ให้ตัดเถาแก่ ยาว 5 - 6 ข้อ มีรากอากาศรอบข้อเป็นต้นพันธุ์ ชอบดินที่มีธาตุอาหาร สมบูรณ์ ร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี หลังจากต้นโตขึ้นและเริ่มเลื้อย ต้องมีเสาหลักให้รากเกาะด้วย ชอบอากาศร้อนชื้น และมีแสงแดดบ้าง มีอายุยืนได้ถึง 40 ปี (2) พริกไทยที่ขายในท้องตลาดมี 2 ชนิดคือ พริกไทยดำและพริกไทยขาว พริกไทยดำได้จากการนำผลพริกไทยที่แก่จัดเริ่มเป็นสีน้ำตาลมาตากแห้ง ยังมีเปลือกผลสีดำ ผิวย่นขรุขระ ส่วนพริกไทยขาว จะใช้ผลที่สุกงอมเป็น สีแดงมาแช่น้ำให้เปลือกนิ่มและขัดถูออกไป ทำให้เหลือแต่เนื้อในเมล็ด สรรพคุณยาไทยระบุว่า ช่วย ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ลดน้ำตาลในเลือด ลดความอ้วน ช่วยการไหลเวียนโลหิต ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต บำรุงธาตุ แก้ปวดท้องรอบเดือน ป้องกันโรคลมชัก บำรุงประสาท บรรเทาอาการชาปลายมือปลายเท้า (3)

สารสำคัญของพริกไทยเป็นกลุ่มแอลคาลอยด์ชื่อ ไพเพอรีน (piperine) 1 - 2% และน้ำมันหอมระเหย เป็นสารออกฤทธิ์ที่สรรพคุณที่น่าสนใจมีหลากหลาย รสเผ็ดของพริกไทยก็มาจากสารชนิดนี้ ซึ่งพบมากที่เปลือกผล **ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร** พริกไทยช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร เพิ่มการหลั่งน้ำลายออกมาย่อยอาหารเบื้องต้นขณะเคี้ยวในปาก กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร (gastric secretions) กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้เพื่อเคลื่อนผ่านอาหาร รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อลำไส้ใหญ่ส่วนต้น (colon) ด้วย จึงช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น ลดอาการปวดท้อง อาหารไม่ย่อย และคลื่นไส้ เหมาะกับคนที่กำลังท้องเสียด้วย เพราะมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค พริกไทยมีรสอ่อน ตามทฤษฎีการแพทย์ไทยระบุว่าช่วยบำรุงธาตุลม ซึ่งควบคุมการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในร่างกาย รวมทั้ง ระบบประสาทและกล้ามเนื้อและระบบการไหลเวียนของเลือด ด้วย พบว่าพริกไทยมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทให้ทำงานได้ดี (nerve tonic) ลดอาการปวด (pain relief) ปวดข้อเข่า (rheumatism) ปวดกล้ามเนื้อ (muscular aches) บรรเทาอาการหวัด (flu) ไข้หวัด (colds, fevers) และหนาวสั่น (chills) เพิ่มความคล่องตัวในการไหลเวียนของเลือด (increase circulation) ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกายโดยกระตุ้นการขับเหงื่อ (diaphoretic) และขับปัสสาวะ (diuretic)

มีการวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า พริกไทยและสารสำคัญคือ ไปเปอริน มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชั่น ที่เกิดในหนูทดลอง ส่งผลให้สามารถลดไขมันในเลือดหนูที่ได้รับอาหารที่มีไขมันสูงได้ (4) และลดน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองที่กระตุ้นให้เป็นเบาหวาน โดยพบว่าพริกไทยรักษาระดับเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด เช่น คาตาเลส (catalase) และกลูตาไทโอนเปอร์ออกซิเดส (glutathione peroxidase) รวมทั้งไลปิดเปอร์ออกซิเดส (Lipid peroxidation) ด้วย (5) และด้วยคุณสมบัตินี้จะช่วยกระตุ้นความจำ และลดการถูกทำลายของเซลล์สมองส่วนที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความทรงจำระยะยาว (hippocampus) ได้ โดยให้หนูทดลองกินไปเปอริน ขนาด 5, 10 และ 20 มก./น้ำหนักตัว 1 กก. เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ก่อนฉีดสารทำลายเซลล์สมอง (ethylcholine aziridinium ion) และให้กินไปเปอรินต่อไปอีก 1 สัปดาห์ ก่อนวิเคราะห์ผล ดังนั้นการบริโภคพริกไทยในจานอาหาร จะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย (6) นอกจากนี้ยังพบว่าไปเปอรินสามารถปกป้องเซลล์ตับจากการถูกทำลายด้วยสารพิษ (carbon tetrachloride) ด้วย (7) พบว่าผงพริกไทยสามารถปกป้องลำไส้ใหญ่ส่วนต้น (colon) จากสารก่อมะเร็ง (1,2-dimethyl hydrazine) ในหนูทดลองได้ (8) นอกจากนี้พบว่า ไปเปอรินถูกดูดซึมผ่านผนังลำไส้เล็กได้รวดเร็วมาก และไปจับกับสารอาหารหรือยา ช่วยให้สารอาหารที่รับประทานร่วมกันไปรวมทั้งยา มีการดูดซึมได้มากขึ้นและร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้มากกว่า (9)

แม้ว่าพริกไทยจะมีคุณสมบัติที่ดี แต่ไม่ควรรับประทานแคปซูลพริกไทยเดี่ยว ในปริมาณมากและระยะเวลาาน เพราะมีการศึกษาความเป็นพิษเรื้อรังพบว่า พริกไทยอาจก่อการกลายพันธุ์และก่อมะเร็งได้ และไม่ควรใช้ลดความอ้วนเด็ดขาด (10)



พริกไทย

หอมแดง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Allium ascalonicum* L. อยู่ในวงศ์ Alliaceae ชื่ออังกฤษเป็น shallot ส่วนหอมใหญ่ เรียกว่า onion เรามักเรียกสั้นๆ ว่า หัวหอม เป็นพืชล้มลุก ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร เป็นหัวใต้ดิน เกิดจากใบเกล็ด เรียงซ้อนกันเป็นรูปทรงกลมถึงรูปไข่ ในตำรายาไทยใช้หัวหอมเป็น ยาขับลมในลำไส้ แก้หวัดคัดจมูกและแก้ไข้ จากการวิจัยพบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของหัวหอม ซึ่งส่งผลให้สามารถปกป้องไตของหนูทดลองจากสารพิษ (CsA) ได้ (11) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้าน การเจริญของเซลล์มะเร็งหลายชนิดในหลอดทดลองด้วย (12)

กระชาย เป็นพืชวงศ์ขิง (Zingiberaceae) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. หรือ *B. pandurata* (Roxb.) Schltr. พืชล้มลุกที่มีเหง้าใต้ดินและมีรากที่อวบน้ำออก เป็นกระจุก คนไทยใช้รากและเหง้ากระชายเป็นเครื่องเทศในอาหารไทยมานานแล้ว และเป็น ประเทศเดียวที่ใช้เป็นอาหาร ในประเทศจีน เวียดนาม และอินเดียใช้กระชายเป็นยาเท่านั้น ในเหง้า กระชายมีน้ำมันหอมระเหย 1 ถึง 3% มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดมวนท้อง จุกเสียด รักษา โรคบิด บำรุงกำลัง แก้ปวดบั้นเอว บำรุงกำหนัด แก้กามตายด้าน เป็นต้น กระชายจึงถือว่าเป็นสมุนไพร ของคนไทย การวิจัยเหง้ากระชายในระดับหลอดทดลอง แสดงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในระดับที่ดี สารสำคัญมีหลายชนิด เช่น แพนดुरาทิน เอ (Panduratin A) แสดงฤทธิ์ปกป้องเซลล์ไตจากสารพิษ (13) ป้องกันเซลล์ตับ (human hepatoma cell line, HepG2) จากการถูกทำลายโดยกระบวนการ ออกซิเดชัน (14) นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต้านการเจริญเติบโตของเชื้อโรคบิด โดยการทดลองกับผู้ป่วย โรคเอดส์ด้วย (15)

จะเห็นได้ว่าเครื่องแกงสำหรับแกงเลียง ล้วนมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ทำให้ระบบท้องของผู้บริโภคดีขึ้นและป้องกันอาการท้องเสีย ทั้งยังมีผลลดน้ำตาลและไขมัน ในเลือดด้วย

ผักสดที่เป็นเครื่องปรุงของแกงเลียงมีหลายชนิดหลายรส ไม่ว่าจะเป็นผักรสจืด เช่น ตำลึง น้ำเต้า บวบ รสมัน ใต้แก่ ฟักทอง รสฝาด ใต้แก่ หัวปลี เป็นต้น

หอมแดง



กระชาย



ตำลึง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Coccinia grandis* (L.) J. Voigt อยู่ในวงศ์ Cucurbitaceae เป็นไม้เถาเลื้อยพันโดยใช้หนวดเป็นมือเกาะ ใบรูปร่างค่อนข้างกลม ขอบใบหยักเว้าเป็น 5 เหลี่ยม สีเขียวเข้ม มีรสจืดเย็น ดับพิษร้อน และใช้ปรุงอาหารหลายชนิด เป็นผักหลักในแกงเลียง

ข้อมูลโภชนาการ ใบและยอดอ่อนตำลึง 1 ชีด ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี มีเส้นใย 1 ก. แคลเซียม 126 มก. ฟอสฟอรัส 30 มก. เหล็ก 4.6 มก. วิตามินเอ 18608 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.17 มก. วิตามินบีสอง 0.13 มก. ไนอาซิน 1.2 มก. วิตามินซี 34 มก. (16)

ประเทศต่างๆ ในทวีปเอเชียใช้ตำลึงเป็นอาหารและสมุนไพรรักษาเบาหวานมานานกว่า 100 ปี จึงจัดว่าเป็นพืชมีความปลอดภัยสูง มีงานวิจัยที่พิสูจน์สรรพคุณนี้ในสัตว์ทดลองชนิดต่างๆ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2496 และทำงานวิจัยต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันนี้ ใบตำลึงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ พบมีสารกลุ่มเทอร์พีนอยด์ (Terpenoids) ที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาล โดยออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน ช่วยกระตุ้นการทำงานของเบต้าเซลล์ในหูดทดลอง และแสดงฤทธิ์ป้องกันการเกิดเบาหวาน ลดไขมันในเลือด ปกป้องตับจากสารพิษ ต้านการอักเสบ แก้ปวด และแก้ไข้ (17) การทดลองในอาสาสมัครระบุว่าใบตำลึงมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดเมื่อทดสอบด้วยวิธี Glucose tolerance test (18)

น้ำเต้า มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Lagenaria siceraria* Molina Standl. วงศ์ Cucurbitaceae เราใช้ผลน้ำเต้าเป็นอาหาร มีรสจืดเย็น พบว่ามีน้ำเป็นส่วนประกอบกว่า 90% มีสารอาหารที่สำคัญทั้งคาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน เกลือแร่ต่างๆ วิตามินซี และบีรวม เบต้า-แคโรทีน เพคติน และโพลีแซคคาไรด์ ชาวอินเดีย จีน และหลายประเทศในยุโรปใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงหัวใจ และขับปัสสาวะ ที่ประเทศจีนและอินเดียมีการกินน้ำเต้าเพื่อควบคุมเบาหวาน จากการวิจัยในหูดทดลอง พบว่าสารสกัดจากผลน้ำเต้ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ที่ส่งผลให้แสดงฤทธิ์อื่นๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่ ฤทธิ์ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด ปรับระดับภูมิคุ้มกันให้เหมาะสม ปกป้องตับจากสารพิษ และบำรุงหัวใจ (19, 20) น้ำคั้นผลน้ำเต้าต้านระดับไขมันในเลือดสูงทั้งโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดและเนื้อเยื่อหัวใจที่กระตุ้นด้วยสารพิษต่อหัวใจ (isoproterenol) นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงไตและตับ (21) ลดความดันโลหิตที่กระตุ้นด้วยเตกซาเมทาโซน มีฤทธิ์ปกป้องหัวใจจากสารพิษ (doxorubicin) มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และปรับระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วย (22)

ตำลึง



น้ำเต้า



บวบเหลี่ยม มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Luffa acutangula* (L.) Roxb. วงศ์ Cucurbitaceae เป็นพืชกลุ่มเดียวกับตำลึงและน้ำเต้า ส่วนเนื้บวบที่ปอกเปลือกออกแล้วมีทั้งโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และเส้นใยเล็กน้อย มีเกลือแร่ ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก รวมทั้งวิตามิน และแคโรทีน สารสกัดน้ำผสมแอลกอฮอล์ แสดงฤทธิ์ปกป้องตับจากสารพิษ (carbon tetrachloride และ rifampicin) ในหนูทดลอง โดยมีกลไกหลายชนิด เช่น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายสร้างขึ้นได้ ทั้งที่เป็นเอนไซม์ (catalase และ superoxide dismutase) และกลูตาไธโอน (glutathione) ทำให้ลักษณะของเซลล์ตับดีขึ้นและลดปฏิกิริยาการเกิดออกซิเดชันของไขมัน ทำให้ระดับเอนไซม์ที่บ่งถึงการอักเสบของตับ (AST, ALT, ALP และ LDH) ในเลือดสัตว์ทดลองลดลง เมื่อเทียบกับสัตว์ทดลองกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้กินสารสกัด (23)

ฟักทอง เป็นพืชวงศ์เดียวกัน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cucurbita moschata* Duchesne วงศ์ Cucurbitaceae เนื้อฟักทองใช้ปรุงอาหารได้ทั้งคาวและหวาน ในเนื้อฟักทองสด 100 ก. จะมีคุณค่าทางอาหาร ดังนี้ โปรตีน 1.63 ก. ไขมัน 0.2 ก. คากใย 0.88 ก. คาร์โบไฮเดรต 10.1 ก. วิตามินเอ 2,220 IU พลังงาน 48.7 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ยังมีสารสีเหลืองคือ สารเบต้า-แคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงมาก ฟักทองยังสามารถกระตุ้นการหลั่งของอินซูลิน ซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันเบาหวาน โรคความดันโลหิต ช่วยป้องกันมะเร็ง บำรุงตับ ไต นัยน์ตา และอวัยวะสำคัญที่ควบคุมสมดุลร่างกายโดยช่วยสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตาย (24)

ใบแมงลัก แมงลักเป็นพืชล้มลุกอายุหลายปี ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ocimum americanum* L. var. *citratum* ในวงศ์ Labiatae วงศ์เดียวกับโหระพาและกะเพรา ทางเหนือเรียกว่า กอ้มกอขาว หรือ มังลัก ทุกส่วนของแมงลักมีกลิ่นหอมเฉพาะ เพราะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในเซลล์พืชของเนื้อใบและที่ต่อมของขน ใบสด มีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และขับลม นอกจากสรรพคุณดังกล่าว พบว่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และต้านเชื้อแบคทีเรียด้วย (25)

บวบเหลี่ยม



ฟักทอง



ใบแมงลัก



กลิ่นหอมของแกงเลียงมาจากพริกไทย หอมแดง กระชาย และใบแมงลัก ที่ผสมผสานเข้ากันอย่างลงตัว ด้านแม่ครัวจะบอกว่าช่วยดับกลิ่นคาวของกุ้งแห้งและปลากรอบ แต่ด้านสรรพคุณ เครื่องปรุงทั้งหมดมีน้ำมันหอมระเหย จึงช่วยระบบทางเดินอาหารให้ดีขึ้น นอกจากนี้ขจัดอาการโรคง่าย ๆ อย่าง ท้องอืด จุกเสียด อาหารไม่ย่อยแล้ว ยังมีสารเคมีต่างๆ ที่ร่วมกันแสดงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ทั้งออกฤทธิ์ป้องกันและร่วมในการรักษาโรคด้วย ผนวกกับคุณค่าผักที่ใส่เติมลงไป ส่งผลให้แกงเลียงเป็นอาหารพื้นๆ ที่มีคุณค่าคับชามทีเดียว

เวลาอากาศร้อน ท่านว่าให้ปรับปริมาณพริกไทยและกระชายลง เผ็ดมากจะไปกระทบธาตุไฟ ทำให้ร้อนเกินไป ไข้ผัดสีเขียว และรสนั้น เช่น ตำลึง บวบ น้ำเต้าอ่อน เป็นต้น มากน้อยจะสบายท้องสบายตัวขึ้น ช่วงฝนให้เพิ่มสมุนไพรทั้งสามอย่างในเครื่องแกงและใบแมงลักให้มากขึ้น จะโล่งจุก ไม่ค่อยเป็นหวัด ถ้าอากาศหนาวใช้เครื่องแกงเหมือนช่วงฝนตกและเพิ่มผักทอง จะเพิ่มพลังงานสูหนาว หลังคลอดใส่เครื่องแกงเข้มข้น หั้วปลีและใบตำลึงลงไปเป็นผักหลักจะช่วยขับน้ำนมด้วย อาหารประเภทไหนทำได้อย่างอาหารไทยบ้าง

การวิจัยผักสมุนไพรชนิดที่อยู่ในแกงเลียงมีประเด็นที่น่าสนใจมากกว่าที่บรรยายไว้ มีผักที่เราจะใส่ลงไปมากชนิดกว่านี้ ส่วนใหญ่เป็นงานของนักวิจัยต่างชาติ เรียกว่าเป็นที่สนใจของสังคมโลก แล้วเราคนไทยจะไม่ขยับตัวเข้าหาประโยชน์ที่จ่ออยู่ที่ปลายจุกเราหรือ

กินแกงเลียง....เลียงเจ็บไข้....สุขภาพดีได้....ไม่ต้องจ่ายเงินมาก ขอให้ผู้อ่านมีสุขภาพดีทุกคน



เอกสารอ้างอิง ติดต่อได้ที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร