

ผักชีฝรั่ง

Culantro



ผักชีฝรั่งมีลำต้นเดี่ยว ๆ ติดดิน ใบ เป็นใบเดี่ยวออก
รอบ ๆ โคนต้น ไม่มีก้านใบ ใบรูปหอก ยาวรี ใบออกเรียง
แบบกระจุกรอบ ๆ โคนต้นใกล้กับพื้นดิน ลักษณะของ
แผ่นใบเป็นรูปคล้ายใบหอก ปลายใบมีลักษณะมน ใบยาว
ยาวประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร ความกว้างใบประมาณ
2 – 3 เซนติเมตร ขอบใบเป็นหยักเหมือนซี่ฟันเลื่อย ราก
เป็นรากฝอยสั้น ๆ อยู่รอบ ๆ โคนต้น

สรรพคุณของผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่งมีสรรพคุณทางด้านเภสัชวิทยาหรือทางยาได้หลายอย่างจากการแพทย์แผนไทย
เช่น

- ใบและใบอ่อน ใช้เป็นยาแก้ท้องอืด บำรุงกระดูก และฟัน แก้อาการหวัด แก้ท้องเสีย มี
สารต้านอนุมูลอิสระ หรือต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง

- ลำต้น ช่วยลดระดับความดันโลหิต บำรุงผิวพรรณ ใช้เป็นยาถ่าย ขับลม ทำให้เล็บ เส้น
ผมแข็งแรง

- ราก ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้ ขับปัสสาวะ รักษาแผลพุพอง

เนื่องจากผักชีฝรั่งมีกรดออกซาลิก (Oxalic acid) มาก ซึ่งกรดนี้มีส่วนทำให้เกิดโรคนิ่วได้
ดังนั้นจึงไม่ควรบริโภคผักชีฝรั่งครั้งละมาก ๆ หรือบ่อยเกินไปเป็นระยะเวลานาน

คุณค่าทางโภชนาการ

ผักชีฝรั่งนับว่ามีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ทั้งวิตามินต่าง ๆ แร่ธาตุที่สำคัญต่าง ๆ ต่อ
ร่างกายและที่สำคัญคือมี สารเบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) ที่สูงซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนต์
(Antioxidant) หรือสารที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ นั่นก็คือเป็นสารที่ต้านเซลล์มะเร็งนั่นเอง

