

ประโยชน์ของสตรอเบอรี่



สตรอเบอรี่ได้รับการยอมรับว่าเป็นผลไม้ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะ....

๑. มีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซี วิตามินเอ โฟเลต และแอนโทไซยานินส์ ที่มีอยู่มากมายในสตรอเบอรี่ที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า เมื่อเทียบน้ำหนักที่เท่ากับผลไม้ชนิดอื่นๆ แล้ว พลังในการต้านอนุมูลอิสระของสตรอเบอรี่จะสูงกว่าส้มถึงหนึ่งเท่าครึ่ง สูงกว่าองุ่นแดง ๒ เท่า สูงกว่ากีวี ๓ เท่า สูงกว่า “กล้วยหอม” กับ “มะเขือเทศ” ๗ เท่า และสูงกว่า “ลูกแพร์” ถึง ๑๕ เท่า!!

นอกจากนี้ ผลสตรอเบอรี่ยังอุดมไปด้วยสารแอนตีออกซิแดนท์อีกหลายชนิด เช่น เคอซีติน (quercetin) แอนโทไซยานิน (anthocyanin) เคมเพอรอล (kaempferol) รวมถึงวิตามินซีดังที่กล่าวมาซึ่งพบว่ามีอยู่ในอัตราที่สูงมาก (สตรอเบอรี่ฟานบางๆ ๑ ถ้วยจะมีวิตามินซี ประมาณ ๙๔ กรัม) โดยมีผลงานวิจัยมากมายยืนยันว่า สารดังกล่าวได้ไปช่วยยับยั้งการสร้างสารคาร์ซิโนเจน (Carcinogens) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการก่อโรคมะเร็ง รวมทั้งไปบล็อกกลไกหรือกระบวนการ (ตั้งแต่เริ่มแรก) ไม่ให้เกิดโรคร้อน และถ้าเกิดขึ้นแล้ว มันก็จะไปยับยั้งเนื้องอก (tumors) ไม่ให้เจริญอีกต่อไป

๒. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน

๓. อุดมด้วยวิตามินซี และธาตุเหล็ก มีคุณประโยชน์ต่อระบบเลือดและหัวใจ

๔. ในวิตามินซีนั้น เป็นที่ทราบกันดีว่ามีกรดอินทรีย์สำคัญที่เรียกว่า "กรดแอสคอร์บิก" (Ascorbic acid) ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ทั้งยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อโรคภัยต่างๆ เช่น โรคภูมิแพ้ และโรคหวัด เป็นต้น ที่สำคัญคือ ยังช่วยชะลอความชรา และการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร อีกด้วย

๕. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้สะดวก มีสรรพคุณเป็นยาระบายอย่างอ่อน ยาขับปัสสาวะ รับประทานผลสดครั้งละ ๕-๖ ผล เพราะสตรอบเบอร์รี่นั้นอุดมไปด้วยวิตามินซีและธาตุเหล็ก

๖. สามารถยับยั้งสารก่อมะเร็งกลุ่มไนโตรซามีนได้ (สารกลุ่มนี้กระตุ้นการเกิดมะเร็งในลำไส้) เนื่องจากมีโพลีฟีนอลปริมาณสูง

๗. มีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจน ลดริ้วรอย เพราะอุดมด้วย**วิตามิน ซี**

๘. อุดมด้วยซูเปอร์ไฟเบอร์เพคติน ซึ่งสามารถช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลได้ระดับหนึ่ง

๙. ดูแลสายตา ปัญหาเกี่ยวกับดวงตาส่วนใหญ่เกิดจากอนุมูลอิสระ และการขาดสารอาหารบางชนิด และเมื่อเราอายุมากขึ้น ดวงตาของเรายิ่งถูกทำร้ายได้ง่าย ช้ำร้ายความแก่ชราจะทำให้กล้ามเนื้อดวงตาเสื่อมสภาพ แต่สตรอบเบอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างวิตามินซี ฟลาโวนอยด์ กรดฟีนอลิก และกรดเอลลาจิก ซึ่งช่วยชะลอกระบวนการดังกล่าว แถมยังมีโพแทสเซียมซึ่งช่วยปรับความดันในตาให้เป็นปกติอีกด้วย ผลไม้ตระกูล เบอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ อุดมไปด้วยวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน ลูทีน ซีแซนทีน โอฟลาวาโนอยด์ และสารแอนต้าแซนธิน ช่วยบำรุงดวงตา ช่วยให้ผิวบุนนัยน์ตา รวมทั้งเยื่อของอวัยวะต่างๆ แข็งแรง โพแทสเซียมซึ่งช่วยปรับความดันในตาให้เป็นปกติและสตอเบอร์รี่ยังช่วยป้องกันโรคตา เช่น ต้อกระจก โรคตาบอดกลางคืน การรับประทานสตอเบอร์รี่เป็นประจำทุกวัน ช่วยลดความเสี่ยงของจอประสาทตาได้ถึง ๕๐%

๑๐. ป้องกันโรคข้ออักเสบและโรคเกาต์ เมื่อกลิ้ามเนื้อถูกใช้งานนาน ๆ เข้า กล้ามเนื้อของเราก็มีแต่จะถดถอย ของเหลวบริเวณข้อต่อกระดูกจะเหือดแห้งลงไปเรื่อย ๆ และร่างกายก็สะสมสารพิษอย่าง กรดยูริกเอาไว้มากขึ้น ๆ ทำให้โรคข้ออักเสบและโรคเกาต์ถามหา แต่เราสามารถขับไล่โรคทั้งสองได้ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และสรรพคุณล้างพิษของสตรอบเบอร์รี่

๑๑. ส่งเสริมการทำงานของสมอง ยิ่งแก่ยิ่งซีหลงซีลืม เพราะเนื้อเยื่อและเส้นประสาทในสมอง เสื่อมสภาพจากอนุมูลอิสระตัวร้าย ซึ่งสตรอบเบอร์รี่ช่วยได้ เพราะมีวิตามินซี และไฟโตนิวเทรียนต์ ที่ทำให้อนุมูลอิสระหมดฤทธิ์ และคืนความอ่อนเยาว์ให้แก่ระบบประสาท แถมยังมีไอโอดีนที่ทำให้สมองและระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

๑๒. ลดความดันโลหิต หากโซเดียมเป็นตัวการทำให้เกิดความดันโลหิตสูง สตรอบเบอร์รี่ก็มี โพแทสเซียมและแมกนีเซียมที่ช่วยปรับความดันให้เป็นปกติ

๑๓. ปราปโรคหัวใจ โยอาหาร โฟเลต และสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย แอมวิตามินบีบางชนิดที่พบได้ในสตรอเบอร์รี่ จะเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรงอีกด้วย

๑๔. มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

๑๕. มีคุณสมบัติในการรักษาโรคหลายชนิด เช่น นิวไนโต

๑๖. นำใบสตรอเบอร์รี่สดมาแช่น้ำทิ้งไว้ค้างคืน แล้วนำมาอมบ้วนปาก จะใช้เป็นยาแก้กลิ่นปากได้อย่างดี ทำให้ลมหายใจสดชื่น ใช้แก้ปวด แก้อาการเจ็บคอ ทำให้สุขภาพเหงือกและฟันแข็งแรงรักษาแผลในปากได้อีกด้วย

๑๗. สรรพคุณทางสมุนไพรของสตรอเบอร์รี่ ผลสด ช่วยบรรเทาโรคตับอักเสบ ท้องร่วง และโรคเหน็บชา

๑๘. ใบสดของสตรอเบอร์รี่ นำมาโขลก แล้วนำไปประคบตามร่างกายจะช่วยลดอาการอักเสบ และบวมช้ำได้เป็นอย่างดี

๑๙. มีกรดฟอลิค เป็นประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ ช่วยป้องกันไม่ให้ทารกในครรภ์สมองพิการได้

๒๐. ช่วยดีท็อกซ์ขับสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่นผ่อนคลาย

๒๑. ใช้ทำความสะอาดผิวหนัง ผสมสตรอเบอร์รี่ ๒-๓ ผลกับน้ำมะนาว นำมานวดให้ทั่วใบหน้า แล้วจึงล้างออก สตรอเบอร์รี่อุดมด้วยวิตามินและกรดเอเอชเอธรรมชาติ ซึ่งสามารถช่วยปรับสภาพผิวและลดการอุดตันของรูขุมขนได้ดี

๒๒. ช่วยบำรุงผิวให้สวยใสไร้ริ้วรอย นำผลสดเบอร์รี่สดฝานบางๆ วางให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ ๑๐-๑๕ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ใช้บำรุงผิวก่อนนอนเป็นประจำ จะช่วยลดริ้วรอยจากแสงแดดได้

๒๓. มีพลังงานต่ำ จึงเหมาะสำหรับ ลดความอ้วน

๒๔. วิตามินซีสูง สามารถป้องกันโรคหวัดได้เมื่อทานเป็นประจำ

๒๕. ชะลอความชรา เพราะมีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระได้๒๖. ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก และช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกได้

๒๗. ไข่และรากสตรอเบอร์รี่ตากจนแห้ง ใช้ชงกับน้ำเดือด ต้มแทนน้ำชา ใช้ไข่ และรากสตรอเบอร์รี่ ๒ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำเดือด ๑ กาขนาดกลาง สำหรับสตรีที่มีประจำเดือนไม่ปกติ มาไม่สม่ำเสมอ จะหาย เป็นปกติ

๒๘. ใช้เหล้าไวน์ ๑ ถ้วยตวง ใส่รากและใบสตรอเบอร์รี่ที่ตากแห้ง ๑/๒ ถ้วยตวง ต้มให้เดือดแล้วกรอง เอาแต่น้ำ ให้คนที่ เป็นโรคตับอักเสบ โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคท้องร่วง โรคทางเดินปัสสาวะ ต้ม ก่อนอาหารทุกมื้อ อาการป่วยจะทุเลาลงได้

๒๙. บำรุงร่างกายหลังฟื้นไข้ โดยรับประทานน้ำคั้นจากผลสตรอเบอร์รี่สดวันละ ๑ แก้ว

๓๐. ใช้ใบสตรอเบอร์รี่ช้อนกันหลาย ๆ ใบ นำมาประคบแก้รอยช้ำบวมบนร่างกาย

๓๑. นำใบสตรอเบอร์รี่ และรากที่ตากแห้งแล้ว มาใส่โถปั่น ปั่นจนเป็นผงใช้แทนยาสีฟัน ทำให้ฟันขาว เป็นเงางาม

๓๒. มีวิตามิน บี ๙ (โฟลิค) ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด สร้างเม็ดเลือด ป้องกันโรคโลหิต จางฟลาโวนอยด์ ช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL) ช่วยทำให้หลอดเลือดสะอาดปราศจาก คราบไขมันเกาะจับ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

**สตรอเบอร์รี่ผลไม้หน้าตาน่ารักๆ แถมยังมีประโยชน์มากมาย พร้อมให้พวกเราหา
ทานได้ในประเทศ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน - เมษายนของทุกปีนะคะ**

**พบกับใหม่ฉบับหน้าเจ้า
สวีสวีเจ้า**

มกราคม ปี 2555

สำนักงานเกษตรอำเภอสะเมิง

๑๑๐ หมู่ที่ ๑๐ ต.สะเมิงใต้ อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๕๐ โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๔๘ ๗๑๑๖

E-mail : doae0313@doae.go.th