



## ผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่ง (**culantro**) เป็น พืชที่อยู่ในวงศ์ผักชี เป็นผักที่มีการเพาะปลูกทั่วโลกและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ขึ้นชื่อว่าผักชีแล้วนั้นเป็นที่รู้ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายแน่นอน ทั้งนี้ผักชีฝรั่งถือว่าเป็นที่รู้จักพอสมควรแต่ก็ไม่ใช่ผักยอดนิยมเหมือนผักชีปกติทั่วไป แต่กลับมีสรรพคุณมากมายและสามารถนำมาใช้เป็นยาได้ทั้งราก ใบ และลำต้น นับว่ามีประโยชน์หลากหลายโดยเฉพาะสรรพคุณในการแก้หวัด ผักชีฝรั่งจะมีรสชาติที่ติดซ่า ๆ เย็น ๆ ต่างจากผักชีลาวหรือผักชีทั่วไป

## ลักษณะของผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่ง เป็น ไม้ล้มลุกเมืองร้อนที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศเม็กซิโกและทวีปอเมริกาใต้ มีกลิ่นหอมทั้งต้นและใบ

ใบ : ใบออกรอบโคนต้น เป็นใบรูปหอกยาวรี โคนใบสอบลง มีลักษณะเด่นอยู่ที่ขอบใบจักรแบบฟันเลื่อยและที่ปลายจักรมีหนามอ่อน ๆ

ดอก : ดอกมีก้านชูสูง เป็นกระจุกกลมสีขาวอมเขียว ตรงโคนช่อดอกมีใบประดับรูปดาว

## การนำไปใช้ประโยชน์ของผักชีฝรั่ง

เป็นส่วนประกอบของอาหาร นิยมนำใบมารับประทานเป็นผักสด หรือนำมาจิ้มกับน้ำพริก ลาบ ก้อย และยำต่าง ๆ ใช้เพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวให้อาหาร

## ประโยชน์ของผักชีฝรั่ง

สรรพคุณจากใบ ต่อด้านอนุมูลอิสระสูงและช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคมะเร็ง รักษาสมดุลในร่างกายด้วยการขงคิมวันละ 3 ถ้วย มีฤทธิ์แก้ไข้หวัด ช่วยระบายท้องด้วยการนำไปต้มดื่ม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ รักษาแผลเรื้อรังและแก้บวมด้วยการใช้ใบมาตำแล้วพอก ทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น ช่วยทดแทนการเสียธาตุเหล็กสำหรับหญิงให้นมบุตร ดับกลิ่นปาก

สรรพคุณจากลำต้น ลดระดับความดันโลหิต ทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้อย่างเป็นปกติ บำรุงผิวพรรณ บำรุงเส้นผมและเล็บให้แข็งแรง แก้ไข้มาลาเรียและเป็นยาถ่ายด้วยการต้มกับน้ำแล้วดื่ม ขับลมในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อโรค แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกายด้วยการตำผสมกับน้ำมันงาแล้วนำไปหมกไฟให้สุกแล้วค่อยมาประคบแก้อาการปวดเมื่อย

สรรพคุณจากน้ำต้มจากราก ขับเหงื่อและกระตุ้นร่างกาย ช่วยแก้ไข้ ช่วยขับปัสสาวะ

สรรพคุณจากทั้งต้น บรรเทาอาการปวดศีรษะ แก้อาการอาหารเป็นพิษ แก้อาการแมลงสัตว์กัดต่อย ส่วนของน้ำต้มทั้งต้นช่วยบำรุงกำหนดและเสริมสร้างความต้องการทางเพศ

## ข้อควรระวัง

1. ผักชีฝรั่งมีกรดออกซาลิกสูงมากซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดนิ่วในไต ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบและเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ปวดท้อง ปวดเอว ปัสสาวะติดขัด เป็นต้น

2.สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักชีฝรั่งเพราะอาจมีความเสี่ยงทำให้เกิดภาวะแท้งบุตรได้

**ผักชีฝรั่ง** มักจะอยู่ในส่วนประกอบของอาหาร เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเหมาะสำหรับนำมาดับกลิ่นต่าง ๆ ได้ดี เป็นผักที่มีลักษณะใบโดดเด่น เมื่อเห็นเพียงครั้งแรกก็สามารถรู้ได้ว่าเป็นผักชีฝรั่ง สรรพคุณที่โดดเด่นของผักชีฝรั่งก็คือ ป้องกันมะเร็ง ดับกลิ่นปาก ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์และแก้อาการปวดต่าง ๆ