ผักแคลเซียมสูง กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรง

ผักแคลเซียมสูง เป็นหนึ่งในสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เพราะอย่างที่รู้ๆ กันอยู่แล้วว่า “แคลเซียม” จำเป็นต่อโครงสร้างการทำงานของกระดูก และฟัน ทำให้ฟัน และกระดูกแข็งแรงมากขึ้น
ผักแคลเซียมสูง ยังมีความสำคัญในแง่ของการทำงาน มีผลต่อระบบประสาท และการหดตัวของกล้ามเนื้อ ยิ่งเด็กๆ ถ้าร่างกายขาดแคลเซียม หรือได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนได้
ส่วนผู้ใหญ่ที่ร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ก็จะเกิดภาวะกระดูกเสื่อม ทำให้ร่างกายต้องดึงแคลเซียมจากกระดูกมาใช้ ส่งผลให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง และเป็นที่มาของปัญหากระดูกแตกหักง่ายนั่นเอง

นอกจาก ผักมีแคลเซียมสูงแล้ว เรายังสามารถหาแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียมกับเราได้ นั่นก็คือ นม หรืออาหารที่ช่วยเพิ่มแคลเซียม แต่ใครที่ไม่สามารถดื่มนม หรือไม่ชอบดื่มนม ต้องจัด 10 อันดับ ผักให้แคลเซียมสูงนี้เลย

1. ใบชะพลู
พืชผักสมุนไพร อย่างใบชะพลู คนเฒ่า คนแก่ มักคุ้นชินเป็นอย่างดี นิยมนำมาทำเป็นเมี่ยงคำทานคู่กับใชะพลู หรือใช้ใบชะพูลม้วนเข้ากับหมากไว้เคี้ยว ส่วนเมนูนอกเหนือจากนี้ ก็คือ คั่วหอยใบชะพลู หรือจะเป็นหมูย่างใบชะพลูที่สำคัญ การรับประทานใบชะพลูเป็นอาหาร ช่วยเพิ่มแคลเซียมได้สูงมากเลยทีเดียว เพราะปริมาณชะพลู 100 กรัม ให้แคลเซียมถึง 600 มิลลิกรัม
ส่วนรสชาติใบชะพลู ออกแนวหวาน เย็น และมีกลิ่นหอม ที่เป็นเอกลักษณ์ เป็นได้ทั้งผัก และสมุนไพร ทำให้หลายคนนิยมนำมาประกอบอาหารเป็นเมนูอาหารไทย เพื่อสุขภาพได้หลายเมนู แถมยังมีสรรพคุณช่วยลดอาการบวมของกล้ามเนื้อ ช่วยดับกลิ่นปาก และแก้อาการคัดจมูกได้เป็นอย่างดี

2. ผักแพว

ผักพื้นบ้านที่ให้ประโยชน์มาก จนแทบไม่น่าเชื่อ หนึ่งในนั้น ก็คือ ผักแพว ซึ่งปริมาณแคลเซียมจากผักแพว ในปริมาณ 100 กรัม มีมากถึง 580 มิลลิกรัม นอกจากแคลเซียมสูงแล้ว ก็ยังมีวิตามิน และแร่ธาตุในปริมาณสูงมากกว่าพืชผักชนิดอื่นๆ ที่ให้สรรพคุณทางยา ช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันในเส้นเลือด ช่วยบำรุง และรักษาสายตา ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทาน ชะลอวัยป้องกันโรคหัวใจ และรักษากระเพาะอาหารได้อีกด้วย

3. ใบยอ
ใบยอ พืชผัก สมุนไพรไทย ที่หลายคนนิยมนำมาทำเป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็น ผัด หรือแกงใบยอ สำหรับใบยอปริมาณ 100 กรัม ให้แคลเซียม 470 มิลลิกรัม ยิ่งเป็นใบยอ ใบเล็กจากปัตตานี ก็จะให้แคลเซียมในปริมาณที่มากขึ้นไปอีก ส่วนสรรพคุณน่าสนใจมาก เพราะใบยออุดมไปด้วยวิตามินเอ มีส่วนช่วยบำรุงสายตา ช่วยบำรุงธาตุ มีฤทธิ์เป็นยาแก้ไข้ แก้ท้องร่วงได้

4. มะขามฝักอ่อน

มะขามฝักอ่อน เปลือกบาง มีสีเขียวนวล สีน้ำตาล เนื้อแน่น ฉ่ำน้ำ สีเขียวอ่อน รสชาติเปรี้ยวชนิดที่คุณจะต้องหลับตาปี๋เลยล่ะ ซึ่งเต็มไปด้วยประโยชน์มากมาย เพราะมะขามฝักอ่อนมีวิตามินนานาชนิด
และที่สำคัญ เป็นแหล่งที่มีแคลเซียมอยู่มากในมะขามอ่อน ซึ่งปริมาณมะขามอ่อน 100 กรัม มีแคลเซียมไปมากถึง 470 มิลลิกรัม เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ลดอาการเหน็บชา เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับเสมหะ แก้เจ็บคอ หรือลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ยิ่งนำมาจิ้มกับพริกเกลือ ก็ให้ความอร่อยไปอีกแบบ

5. ยอดแค

ยอดแค นิยมนำมาเป็นวัตถุดิบใส่ในแกง หรือจะผัดง่ายๆ กับหมูสับก็อร่อย ซึ่ง 100 กรัม มีปริมาณแคลเซียมประมาณ 400 มิลลิกรัม ถือว่าเป็นผัก หรือสมุนไพรอีกหนึ่งชนิด ที่ไม่ได้น้อยหน้าเรื่องแคลเซียมเลย
เพราะยอดแค มีคุณสมบัติสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ อีกทั้ง วิตามินจากยอดแคก็ยังช่วยในการบำรุงสายตา และการมองเห็นในที่มืด ช่วยเสริมสร้างให้กระดูกมีความแข็ง บำรุงร่างกายไม่ให้เหนื่อยง่าย ลดปัญหาอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ และอาเจียนได้เป็นอย่างดี ยิ่งต้มยอดแคมากินกับน้ำพริก ยิ่งให้ประโยชน์มากขึ้นไปอีก

6. ผักกระเฉด

เมื่อพูดถึง “ผักกระเฉด” เชื่อว่าหลายคนนึกถึงเมนู “ผักกระเฉดผัดไฟแดง” หรือ “ยำผักกระเฉด” อร่อยกรุบกรอบ แถมผักกระเฉดเหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาท้องผูก หรือไม่ค่อยถ่าย เพราะกระเฉดมีสรรพคุณเป็นยาระบาอ่อนๆ เมื่อรับประทานแล้ว จะช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ทำงานดีขึ้น ช่วยถอนพิษจากการเป็นไข้ หรืออาการเมาได้ดี และยังมีวิตามินเอ ช่วยในการบำรุงสายตา และหากรับประทานเป็นประจำ มีผลดีในแง่ของการช่วยป้องกันโรคจากตับ และผักกระเฉดปริมาณ 100 กรัม มีแคลเซียมอยู่ถึง 390 มิลลิกรัม

7. สะเดา

สะเดา รสชาติขม แต่เป็นยาชั้นดี เป็นที่ชื่นชอบของผู้สูงอายุหลายๆ คน ทานคู่กับน้ำพริก และข้าวสวยร้อนๆ และยังเป็นเมนูสะเดาน้ำปลาหวานก็ได้ ซึ่งสะเดา 100 กรัม มีแคลเซียม 355 มิลลิกรัม
รวมไปถึง มีประโยชน์แน่นมาก แม้ว่าสะเดาจะให้รสขม แต่เราควรมีไว้ติดครัวเรือน ไม่ว่าจะเป็นสรรพคุณในการช่วยแก้โรคผิวหนัง ดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยให้เลือดสะอาด และเป็นการล้างสารพิษในกระแสเลือด บำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย ท่ำสคัญ สะเดาช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ทำให้เราเจริญอาหารมากยิ่งขึ้น

8. ผักโขม

ผักใบเขียว อย่างผักโขม ถือเป็นผักยอดนิยม โดยผักโขมในปริมาณ 100 กรัม ให้ปริมาณแคลเซียม 350 มิลลิกรัม คนส่วนใหญ่กินผักโขม เพื่อใช้เป็นยาบำรุงกำลัง และช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพียงเท่านี้ ผักโขมมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสุขภาพดวงตา และช่วยป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดกับดวงตาได้ ผัก

โขมเป็นผักที่มีปริมาณไฟเบอร์ หรือกากใยอาหารในปริมาณมาก จึงมีส่วนช่วยกระตุ้นการขับถ่าย หรือสำหรับสาวๆ ผักโขมช่วยในการบำรุงผิวพรรณ เพราะอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลออายุและการตายของเซลล์ภายในร่างกาย

9. ใบโหระพา

ผัก และสมุนไพร ที่หลายคนน่าจะคุ้นกันดี หลายบ้านปลูกไว้รอบบ้าน โดยเฉพาะเอกลักษณ์อยู่ที่ความหอมเฉพาะตัว ยิ่งนำไปใส่ในต้ม ผัด ในเมนูต่างๆ แล้วก็จะช่วยเพิ่มอรรถรสในการรับประทานอาหารมากขึ้น
โหระพาในปริมาณ 100 มิลลิกรัม ให้แคลเซียมประมาณ 336 มิลลิกรัม มีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการบิด แก้อาการไอ อาการหวัดได้เป็นอย่างดี โหระพายังมีส่วนช่วยทำเรารู้สึก เจริญอาหาร รวมถึงแก้อาการปวดฟันได้เป็นอย่างดี

10. ผักคะน้า

ผักใบเขียว ข้อสุดท้ายนี้ เป็นผักที่ไดรับความนิยมมากๆ ทุกคนจะคุ้นหน้า คร่าตากันเป็นอย่างดี ใช้เป็นวัตถุดิบในการทำอาหารได้หลากเมนูมากๆ ไม่ว่าจะเป็น คะน้าหมูกรอบ ผัดซีอิ๊ว ราดหน้า คะน้าผัดไข่ หรือแม้แต่ข้าวผัด ซึ่งผักคะน้าปริมาณ 100 กรัม มีแคลเซียมอยู่ประมาณ 245 มิลลิกรัม มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา อาการตาพร่ามัว นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ช่วยบำรุงผิวพรรณ เพิ่มคอลลาเจนให้ผิวบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง และที่สำคัญก็คือ ไฟเบอร์ในผักคะน้าที่มีส่วนช่วยการช่วยกระตุ้นการขับถ่ายอีกด้วย

และทั้ง 10 รายชื่อผักใบเขียว หรือสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สามารถหามารับประทานได้ตามท้องตลาดทั่วไป สามารถดัดแปลงเป็นเมนูอาหารแสนอร่อยได้หลากหลายเมนู ให้ทั้งความอร่อย และประโยชน์จำนวนมาก พลาดไม่ได้แล้วล่ะ! ต้องไปหาซื้อมาติดครัวเรือนกันเยอะๆ นะ เพราะแคลเซียม และวิตามินต่างๆ ที่ได้จากผักเหล่านี้ ดีต่อสุขภาพจริงๆ ทานผักเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรงดีกว่ามานั่งทานยาตามที่หมอสั่งตั้งเยอะ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official