

# สมุนไพรเพื่อสุขภาพ "จิงจูฉ่าย"



ภาพที่ 1. สมุนไพร "จิงจูฉ่าย"

## จิงจูฉ่าย

"แม้จะเคยผ่านลิ้นมาบ้างในต้มเลือดหมูที่บางร้านใส่แทนใบตำลึงหรือผักกาดหอม เพราะกลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นคาวของเครื่องในได้ดี แต่หลายคนก็ยังไม่รู้จักกับชื่อสมุนไพรเชื้อสายจีนชนิดนี้ "จิงจูฉ่าย" ซึ่งอุดมด้วยสรรพคุณทางยาและประโยชน์นานับการ ไม่ว่าจะ เป็น..."

## "ปรับสมดุลในร่างกาย"

"จิงจูฉ่ายเป็นที่นิยมของชาวจีน เพราะมีคุณสมบัติเป็นหยินมีฤทธิ์เย็น หากกินช่วงหน้าหนาวจะช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย แก้พิษไข้ ลดอาการร้อนใน ช่วยบำรุงปอด และฟอกเลือด"

## "ช่วยเรื่องความดัน"

"น้ำมันหอมระเหยในลำต้นและใบของจิงจูฉ่าย มีสารไลโมเนน ซิลนิน และสารไกลโคไซด์ ช่วยปรับสมดุลความดันเลือด ทำให้เส้นเลือดขยายตัวและเลือดไหลเวียนได้สะดวก"

## "เป็นตัวช่วยของคนช่างกิน"

"ช่วยในเรื่องของการขับลมในลำไส้และกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียดแน่นเฟ้อเพราะอาหารไม่ย่อยจากมื้ออาหารแบบจัดหนักได้"

## "ต้านมะเร็งร้าย"

"มีการวิจัยที่นำใบจึงจูง่าย 1 กำมือ มาปั่นหรือตำคั้นน้ำดื่มเช้า-เย็น ก่อนมื้ออาหาร ติดต่อกันเป็น 2-3 เดือน ซึ่งผลคือ สามารถช่วยต้านทานต่อเซลล์มะเร็งได้ แต่ก็ต้องดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย และเลือกกินอาหารที่ดีด้วย"

## "กินสดลดโรค"

"จึงจูง่าย 100 ก. ให้พลังงานถึง 392 กิโลแคลอรี มีเส้นใยและคุณค่าสารอาหารสูง โดยเฉพาะแคลเซียมและวิตามินซี แต่จะให้ได้คุณค่าสูงสุดก็ต้องกินสดๆ ไม่ว่าจะกินเป็นผัก เคี้ยวกับเมนูลาบ สาคู จิ้มน้ำพริก หรือจะกินแบบน้ำผักคั้นสดๆ ผสมน้ำผึ้งนิด น้ำมะนาว น้อยก็ได้"

## "ปรุงราก็ได้ ปรุงหวานก็ดี"

"สมุนไพรชนิดนี้ใช้ทำอาหารได้สารพัด ตั้งแต่ต้มจืด ผัดผัก แกงเผ็ด ทอดกรอบ หรือใส่ยำแบบๆ ทั้งยังพลีกลงใส่ในขนมอบ เช่น คุกกี้ หรือขนมปัง เพิ่มความหอมและคุณค่าทางอาหาร หรือเบลนด์ในเครื่องดื่มร้อนๆ เป็นชาจึงจูง่าย"

## "สรรพคุณทางยาอื่นๆ"

"ว่ากันว่าจึงจูง่ายมีสรรพคุณช่วยขับพิษ แก้อาการอักเสบของผิวหนัง ลดผดผื่นคัน มีโซเดียมต่ำ เหมาะกับผู้ที่เป็โรครไต และยังช่วยในการฆ่าไวรัส เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคมมาลาเรีย"

## "แต่งบ้านสวย ปลูกขายรวย"

"จึงจูง่ายเป็นไม้ล้มลุกที่เลี้ยงง่าย ทรงพุ่มสวย ใบหยักสีเขียวเข้มชวนมอง ปลูกเป็นไม้คลุมดินตกแต่งบ้านก็ได้ ปลูกไว้กินเป็นสมุนไพรก็ดี ขณะเดียวกัน ยังเป็นพืชเศรษฐกิจที่ปลูกขายได้กำไรงาม นับเป็นพืชสารพัดประโยชน์จริงๆ"

"จึงจูง่ายเป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาประกอบเมนูอาหารได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะนำมาทำอาหารหรือทำเป็นเครื่องดื่ม การกินจึงจูง่ายให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุดคือ การรับประทานแบบสดๆ เช่น ทานเป็นเครื่องเคียงกับลาบหรือน้ำพริกก็ได้ แต่ก็สามารถนำมาปรุงอาหารได้อีกหลายเมนู โดยเมนูที่จะแนะนำก็จะมีดังต่อไปนี้"



ภาพที่ 2. ไอเดียการกินจิงจูฉ่ายเพื่อสุขภาพ

## "จิงจูฉ่ายผัดไฟแดง"

"เป็นเมนูที่ถูกดัดแปลงมาจากเมนูผัดผักบุ้งไฟแดงนั่นเอง กรรมวิธีก็ไม่ยาก เพียงนำจิงจูฉ่ายมาล้างน้ำให้สะอาด และหั่นให้ได้ความยาวพอประมาณ ใส่น้ำมันหอย พริก กระเทียม สับ น้ำตาล ซีอิ๊วขาว และเต้าเจี้ยวเล็กน้อย โดยราดไว้บนจิงจูฉ่ายที่หั่นไว้ จากนั้นตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันลงไป เทส่วนผสมทุกอย่างลงไปในกระทะพร้อมกันๆ ผัดให้เข้ากัน เพียงแค่นี้ก็จะได้เมนูหอมๆ จากจิงจูฉ่ายไว้ทานกับข้าวต้มเพิ่มอีกหนึ่งเมนูแล้ว"

## "ซุป-แกงจืดจิงจูฉ่าย"

"นอกจากเมนูผัดแล้ว เมนูต้มจิงจูฉ่ายก็นำมาทำได้เช่นกัน วิธีการทำก็ง่ายๆ ไม่ต่างจากแกงจืดทั่วไป เพียงแค่เพิ่มจิงจูฉ่ายลงไปเป็นส่วนประกอบเพิ่มเท่านั้น อันดับแรกเตรียมวัตถุดิบให้พร้อมได้แก่ หมูสับ แครอท เต้าหู้ไข่ วุ้นเส้น ซุปก้อน และซีอิ๊วขาว เริ่มต้นการทำจากการตั้งน้ำให้ร้อน แล้วใส่ซุปก้อนลงไป เมื่อน้ำเดือดจึงค่อยใส่หมูสับตามด้วยเต้าหู้ไข่ แครอท และวุ้นเส้น ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวเล็กน้อย จากนั้นให้ตักใส่จาน รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ก็ได้มื้ออาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มอีก 1 มื้อแล้ว"

## "แกงส้มจิงจูฉ่าย"

"อาจจะฟังดูเป็นเมนูไม่คุ้นนัก แต่ในความเป็นจริงก็คือ เมนูแกงส้มทั่วไปที่ใส่จิงจูฉ่ายเพิ่มเข้าไปนั่นเอง เริ่มกันที่การเตรียมผักที่คุณชอบหรือต้องการทาน 3-4 อย่าง เช่น มะละกอ ดอกแค ดอกกระหล่ำ และจิงจูฉ่าย เป็นต้น อาจจะใส่น้ำส้มลงไปผสมด้วยก็ได้ตามต้องการ เช่น เนื้อปลา เนื้อกุ้ง เตรียมพริกแกงส้ม น้ำตาลปึก เกลือ และน้ำมะขามเปียก สำหรับปรุงรส เริ่มทำจากการตั้งน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงส้ม ตามด้วยเนื้อสัตว์ และผักตามลำดับ ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปึก และเกลือตามความชอบ พอเดือดให้ตักใส่ชามทานกับข้าวสวยร้อนๆ เมนูนี้เหมาะกับคนที่ชอบทานผักโดยเฉพาะ"



ภาพที่ 3. เมนูเครื่องดื่มจากจิงจูฉ่าย

### "น้ำจิงจูฉ่ายคั้นสด"

"น้ำจิงจูฉ่ายก็เป็นอีกหนึ่งเมนูเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ไม่ต่างกันอะไรกับน้ำคลอโรฟิลด์ที่หลายๆ คนดื่มกัน ต่างกันแค่ส่วนประกอบที่นำมาทำเท่านั้น การทำน้ำจิงจูฉ่ายคั้นสดก็มีขั้นตอนไม่มาก เพียงแค่นำใบของจิงจูฉ่าย 1 กำมือ มาล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นให้นำไปคั้นหรือใช้เครื่องสกัด เพื่อนำเอาน้ำมาดื่ม แต่ด้วยกลิ่นที่ค่อนข้างฉุนและรสชาติฝาดอาจจะฝืนทานลำบากสักหน่อย ทั้งนี้อาจเติมน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มรสหวานอีกสักเล็กน้อยก็ได้"

### "น้ำจิงจูฉ่ายเพื่อสุขภาพ"

"การทานเมนูจิงจูฉ่ายคั้นสดอาจจะยากไปสำหรับคนที่สู้อึดไม่ไหว ลองเปลี่ยนมาทำเมนูนี้แทน วิธีทำก็ง่ายๆ เพียงแค่นำใบของจิงจูฉ่าย 1 กำมือ ไปใส่เครื่องปั่น ผสมผลไม้เพิ่ม เช่น มะนาว หรือส้มที่คุณชอบมา 2-3 อย่าง แล้วผสมลงไปปั่นจนละเอียด จากนั้นปั่นให้ละเอียด และนำมาดื่ม แต่หากไม่อยากทานผักที่ฉุนฉืด ให้ใช้วิธีกรองเอาแต่น้ำมาดื่ม แต่วิธีนี้อาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการลดลงไปจากเดิมได้"

**ถอดจากและที่มา:** โพสต์ (POST TODAY), 2562. **ยิ่งรู้จัก ยิ่งหลงรัก "จิงจูฉ่าย"**, ไลฟ์สไตล์, เข้าถึงข้อมูลได้จาก URL: <https://www.posttoday.com/life/healthy/586382>, โพสต์ (Post Today), วันสุดท้ายที่เข้าถึงข้อมูล: 27 กุมภาพันธ์ 2564.