เรื่อง จิงจูฉ่าย

The Office Of Academic Resources, Information And Technology

รายละเอียด

ในมื้ออาหารแต่ละมื้อส่วนใหญ่มักมีผักเป็นส่วนประกอบอาจโรยไว้บนจานหรือข้างๆ จาน ซึ่งหากใครที่รับประทานต้มเลือดหมูต้องเคยกินหรือเคยเห็นเจ้าผักคล้ายขึ้นฉ่ายลอยเด่นอยู่ในชามกันอย่างแน่นอน ซึ่งก็คือ “จิงจูฉ่าย” นั่นเอง จิงจูฉ่ายเป็นผักที่มีชื่อไม่คุ้นหูนัก แต่ชื่อก็บ่งบอกว่าน่าจะเป็นพืชจากประเทศจีนแม้จะไม่ใช่พืชผักเศรษฐกิจแต่ชาวจีนก็นิยมปลูกกินกันอย่างแพร่หลาย หลายคนที่ได้ยินก็อาจสงสัยว่ามันคือผักอะไรกัน

ข้อมูลทางพฤษศาสตร์

อาณาจักร : Plantae

อันดับ : Ericales

วงศ์ : Myrsinaceae

สกุล : Lysimachia L.

สปีชีส์ : Lysimachia nemorum

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Artemisia lactiflora Wall

ชื่อสามัญ : White mugwort

ลักษณะของจิงจูฉ่าย

"จิงจูฉ่าย" หรือ "โกศจุฬาลัมพา" หรือที่ชาวต่างชาตินิยมเรียกว่า "เซเลอรี" (Celery) อยู่ในวงศ์ Asteraceae เป็นพืชล้มลุกไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 0.5 – 1 ฟุต ใบเป็นรูปรีขอบเป็นแฉกๆ 5 แฉกสีเขียว เนื้อใบหนา คล้ายต้นขึ้นฉ่าย รากหรือเหง้าใหญ่จะกระจายเป็นวงกว้าง แตกกิ่งก้านหนาแน่นเป็นกอคล้ายๆ ใบบัวบก จะมีกลิ่นหอม รสชาติขมเล็กน้อย สามารถขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดได้ เจริญงอกงามได้ดีในที่แสงแดดรำไร ปลูกได้ดีในอากาศเย็นมากกว่าอากาศร้อน โดยทางการแพทย์เชื่อว่าจิงจูฉ่ายนั้นเป็นยาเย็น ชาวจีนจึงนิยมนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานในหน้าหนาวเพื่อปรับสมดุลภายในร่างกายนั่นเอง

จิงจูฉ่ายนั้นเป็นพืชผักของจีนชนิดหนึ่ง นิยมนำไปทำเป็นอาหารรับประทานในประเภทแกงจืดทั้งหลาย หรือผัดผัก แต่โดยส่วนใหญ่จะใส่ในต้มเลือดหมูเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว และมีสรรพคุณทางสมุนไพรเป็นที่นิยมของชาวจีนเป็นอย่างมาก เพราะชาวจีนเปรียบจิงจูฉ่ายเป็นหยิน (ยาเย็น) มีกลิ่นน้ำมันหอมระเหยในใบและลำต้น เมื่อนำไปต้มร้อนๆ หรือกินแบบสดๆ ในผักนั้นจะมีสารไลโมนีน ซิลนีน และกลัยโคไซด์ ชื่อ อะปิอิน ที่ช่วยปรับสมดุลความดันเลือดในร่างกาย และช่วยขับลมในกระเพาะอาหารได้ดี อีกทั้งลำต้นสดและเมล็ดนั้นมีปริมาณโซเดียมต่ำผู้เป็นโรคไตจึงรับประทานได้ดี

ประโยชน์และสรรพคุณของจิงจูฉ่าย

จิงจูฉ่ายนั้นมีประโยชน์มากมายนอกจากช่วยปรับสมดุลและขับลมภายในร่างกายได้อย่างดีเยี่ยมแล้ว ที่น่าอัศจรรย์ก็คือสามารถนำมาใช้ในการรักษาโรคมะเร็งได้โดยการนำใบจิงจูฉ่ายมาประมาณ 1 กำมือ แล้วปั่นหรือตำคั้นน้ำออกมารับประทานเช้า-เย็น 1 – 2 ครั้งต่อวัน ในช่วงก่อนรับประทานอาหารสัก 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 2 – 3 เดือน ก็สามารถต้านทานต่อเซลล์มะเร็งได้ แต่ในหญิงที่กำลังตั้งครรภ์อยู่นั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานจิงจูฉ่ายเนื่องจากอาจทำให้แท้งลูกได้

เมื่อเปรียบเทียบผลมะนาวกับผักอย่างจิงจูฉ่ายปรากฏว่าพบปริมาณวิตามินซีในจิงจูฉ่ายมากกว่าในมะนาวถึง 58 เท่าเลยทีเดียว และให้สรรพคุณทางยาสูง อีกทั้งมีวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ อาทิ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต กากใยอาหาร เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซีสูง วิตามินเอ วิตามินอี และวิตามินบี 6 เป็นต้น รวมทั้งผ่านการพิสูจน์แล้วว่าสามารถรักษาไข้มาลาเรียซึ่งคล้ายๆ กับเซลล์ของมะเร็ง คือจะมีประมาณธาตุเหล็กสูงกว่าเซลล์ปกติประมาณ 5 – 1,000 เท่า ซึ่งการทานใบสดจะได้ผลดีกว่าผ่านกระบวนความร้อน อย่างไรก็ตาม จิงจูฉ่ายนั้นก็นับเป็นสุดยอดสมุนไพรที่บำรุงเลือดลมได้ดีมากๆ และผักชื่อแปลกชนิดนี้ก็สามารถ

The Office of Academic Resource Information And Technology

ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้จริง ขึ้นชื่อว่าผักอย่างไรเสียก็มีประโยชน์แก่ร่างกายเราอยู่แล้ว ใครที่ไม่ชอบรับประทานผัก ลองเริ่มหันมารับประทานกันดูนะคะแล้วร่างกายจะรู้ว่าร่างกายที่แข็งแรงไม่อ่อนแอนั้นเป็นอย่างไรค่ะ

คำสำคัญ : จิงจูฉ่าย

ที่มา : https://medthai.com/จิงจูฉ่าย/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-08

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1490&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology