



**▶ 8HRS A DAY**

## ประโยชน์จากผักสลัด

สาว ๆ หลายคนที่ควบคุมน้ำหนักมักจะเลือกเมนู “สลัด” ที่ปรุงจากผักสลัดชนิดต่างๆ เป็นตัวเลือกแรกๆ แต่บางครั้งก็อดสงสัยไม่ได้ว่า ผักสลัดแต่ละชนิดมีชื่อเรียกว่าอะไรกันบ้าง แล้วมีประโยชน์อย่างไร

วันนี้เรามีข้อมูลความรู้ดี ๆ จากไลฟ์เซ็นเตอร์เกี่ยวกับผักสลัดชนิดต่างๆ มาฝากกัน

▶ **กรีนโอ๊ก (Green Oak)**

ผักชนิดนี้จะเป็นรูปทรงพุ่มๆ ใบหยัก มีสีเขียว คล้ายกับผักกาดหอม และด้วยความนุ่มของใบที่ทำให้ชิมซบ้ำน้ำสลัดได้ง่าย เมื่อเอามาปรุงจึงได้รสชาติที่อร่อย กินง่าย ประโยชน์เด่นๆ ของกรีนโอ๊ก คือ ช่วยในเรื่องการสร้างเม็ดเลือด บำรุงสายตา อดมไปด้วยวิตามิน และเอนไซม์ที่มีประโยชน์

▶ **เรดโอ๊ก (Red Oak)**

รูปทรงคล้ายกับกรีนโอ๊ก จะแตกต่างกันที่สีส้ม เรดโอ๊กจะมีสีแดงเข้มบริเวณขอบใบ และกลางใบจะมีสีเขียวเข้ม ประโยชน์ของเรดโอ๊กมีอยู่มากมาย เนื่องจากมีกากใยสูง จึงช่วยล้างผนังลำไส้ให้สะอาด

ช่วยกำจัดไขมัน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ ยังอุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยป้องกันการเกิดโรคปากนกกระจอก สำหรับการนำไปปรุงอาหารนั้น ด้วยความที่เรดโอ๊กมีลักษณะใบที่อ่อนนุ่ม จึงเหมาะกับการกินสดๆ คู่กับน้ำพริก สลัด หรือเมนูต่างๆ ที่ไม่ผ่านความร้อนสูง

### ▶ **เรดคอร์ล (Red coral)**

เรดคอร์ลจะมีลักษณะใบที่หยัก และพุ่มมากกว่าเรดโอ๊ก มองไปมองมาก็คล้ายๆ กับปะการัง รสชาติจะออกหวานนิดๆ กรอบหนอยๆ เรดคอร์ลมีปริมาณกากใยอาหารสูง จึงช่วยในเรื่องของการขับถ่ายของเสีย ทั้งช่วยล้างผนังลำไส้ กำจัดไขมัน ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ ทั้งยังให้วิตามินซีสูง ช่วยป้องกันหวัด นอกจากนี้ สารอาหารที่มีประโยชน์มากมายของเรดคอร์ล ยังช่วยป้องกันโรคโลหิตจางอีกด้วย เรดคอร์ลเหมาะกับการนำไปเพิ่มสีสันให้จานสลัดดูน่ากินขึ้น

### ▶ **บัตเตอร์เฮด (Butter head)**

ผักที่มีรอยหยักสวยๆ เหมือนกับกลีบของดอกไม้สีเขียวที่เบ่งบาน บัตเตอร์เฮดมีใบมน เนื้อนุ่ม ตรงกลางอัดแน่นเนื่องจากเป็นใจผักรสชาติออกหวาน กรอบ ไม่ขม มีประโยชน์มากมาย ทั้งช่วยบำรุงสายตา บำรุงเส้นผม บำรุงระบบประสาท บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงผิว ช่วยลดคอเลสเตอรอล นำไปปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น นำไปทำแกงจืดบัตเตอร์เฮด หรือใช้ใบที่หนาเล็กน้อยนำไปห่อเมี่ยงคำ นำไปลงกระทะผัดร้อนๆ หรือจะใส่ในแกงส้ม ต้มยำก็อร่อย

### ▶ **คอส (Cos)**

ชื่อจำง่าย หนาดาก็แปลกแยกไม่เหมือนผักสลัดชนิดอื่นมากนัก โดยเฉพาะถ้าใครชอบกินชีซาร์สลัดก็คงจะรักผักคอสไปโดยปริยาย ด้วยความกรอบ อร่อย รสชาติออกหวานหนอยๆ และไม่มันลื่นรบกวนสำหรับผู้ที่ไม่ชอบกลิ่นเหม็นเขียวของผัก ประโยชน์ของผักชนิดนี้มีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน และธาตุเหล็กที่มีอยู่สูง ช่วยเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดงในร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคโลหิตจาง และคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ นอกจากนี้ คอสยังมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตน้อย เหมาะกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มีกากใยสูงช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย และการขับของเสียออกจากลำไส้