

ผักขึ้นฉ่ายฝรั่ง

ชื่อสามัญ : Celery

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Apium graveolens*

ชื่อท้องถิ่น : ผักปืม ผักข้าวป็น ผักป็น (เหนือ) ฮังซิ่ง ซิ่งฉ่าย (แต้จิ๋ว)



เป็นพืชล้มลุกมีอายุ 1-2 ปี สูง 40-60 เซนติเมตร ใบประกอบแบบขนนกออกตรงข้าม สีใบเป็นสีเขียวอ่อน ใบย่อยเป็นรูปลิ้นห้อย ขอบใบหยัก ก้านใบยาวแผ่ออกเป็นกาบ ดอกช่อสีขาว เป็นช่อดอกแบบซี่ร่ม

ประโยชน์และสรรพคุณ

- ราก รสเผื่อน รักษาอาการปวดตามข้อ หรือโรคเกาต์ ใช้เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ
- ทั้งต้น รสเผื่อนปร่า มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ เป็นยาขับร้อน บำรุงสมอง ลดอาการปวดข้อ ช่วยคุมกำเนิดโดยมีฤทธิ์ลดปริมาณการสร้างอสุจิได้
- เมล็ด ช่วยขับลมและเป็นยาระงับอาการปวด น้ำมันที่สกัดออกมาจากเมล็ดช่วยสงบประสาท
- ใบ รสมันปร่า เป็นยาระงับอาการปวด ช่วยขับลม น้ำมันที่สกัดออกมาจากเมล็ดช่วยสงบประสาท

ขึ้นฉ่ายฝรั่ง (Celery)



ผักที่มีลำต้นและใบคล้ายผักชี แต่มีขนาดใหญ่กว่า ขึ้นฉ่ายในท้องตลาดมีอยู่ 2 พันธุ์ คือ ขึ้นฉ่ายจีนและขึ้นฉ่ายฝรั่ง ขึ้นฉ่ายจีน มีก้านใบเรียวยาวเล็ก ใบสีเขียวเข้มและกลื่นฉุนกว่า ใช้ประกอบอาหารประเภทยำ ผัด แกงจืด ส่วนขึ้นฉ่ายฝรั่ง หรือเซเลอรี มีก้านใบอวบหนาสีอ่อนกว่าพันธุ์จีน เนื้อกรอบ นิยมใส่ในสลัด ซุป

ขึ้นฉ่ายฝรั่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ โดยขึ้นฉ่ายฝรั่ง 100 กรัม ให้พลังงานเพียง 13 กิโลแคลอรี เหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะกาบใบอบหนานั้นมีน้ำและเส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก เส้นใยเหล่านี้ช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้ ทำให้อิ่มได้นาน ขึ้นฉ่ายฝรั่งมีแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด เช่น แคลเซียมสูงเหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์และเด็กที่เป็นโรคกระดูกอ่อน มีโซเดียมต่ำเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไต มีโพแทสเซียมซึ่งมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อน ๆ ช่วยลดอาการบวม น้ำและปรับระดับความดันโลหิตช่วยเร่งกระบวนการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย รวมถึงกำจัดกรดยูริกที่สะสมตามข้อ อันเป็นสาเหตุของโรคเกาต์ด้วย

ขึ้นฉ่ายฝรั่งอุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค โดยเฉพาะเมื่อกินเป็นผักสด หากนำไปผัดน้ำมันก็จะได้รับเบตาแคโรทีนอย่างเต็มที่ เพราะน้ำมันไปช่วยให้เบตาแคโรทีนทำงานได้ดียิ่งขึ้น เป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญ ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง ขึ้นฉ่ายฝรั่งยังมีสารฟลาโวนอยด์ชื่อ เอพิจินี (Epigenin) ที่มีคุณสมบัติในการลดสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบในเลือด ลดภาระของระบบภูมิคุ้มกัน และจากผลการทดลองของนักวิจัยพบว่า ขึ้นฉ่ายฝรั่งอาจมีส่วนในการลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งรังไข่ได้

กลิ่นหอมชื่นใจของขึ้นฉ่ายฝรั่งมาจากน้ำมันหอมระเหยลิโมนีน (Limonene) และซีลีเนน (Selinene) มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร ลดอาการจุกเสียด ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ และยังมีสารประกอบ 3 เอ็น-บิวทิล ฟทาไลด์ (3-n-butyl phthalide) หรือสารทาไลด์ เป็นสารอีกชนิดที่ทำให้ขึ้นฉ่ายมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีฤทธิ์เป็นยาระงับประสาท ช่วยให้หลับสบาย ลดปริมาณคอเลสเตอรอลและช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย โดยกินวันละ 6 ช้อนโต๊ะพูนความดันโลหิตจะลดลง

