ผักสวนครัวรั้วกินได้ เพื่อดวงตาที่สดใส

อ.สุนทรี ภิญโญมิตร

วัฒนธรรมของคนไทยพบว่าแทบจะทุกบ้านที่มีพื้นที่ มักนิยมปลูกพืชผักสวนครัวริมรั้วเป็นส่วนใหญ่ เพื่อใช้เป็นรั้วบ้าน และนำมาใช้เป็นส่วนประกอบอาหาร คุณทราบไหมว่าผักเหล่านั้นมีคุณค่ามากมายเป็นแหล่งอาหารชั้นเลิศที่มีคุณสมบัติบำรุงสายตาผู้สูงวัยให้สดใส ป้องกันและลดอาการสายตาพร่า ตามัวอีกทั้งยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารซึ่งเหมาะกับภาวะเศรษฐกิจในยุคนี้

พืชผักสวนครัวริมรั้วที่พบเห็นบ่อยๆ ตามบ้าน ซึ่งแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วยวิตามินต่างๆ ที่ช่วยบำรุงตาของผู้สูงอายุ จะขอแบ่งพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ตามชนิดของกลุ่มวิตามิน ดังนี้

1. วิตามิน เอ เป็นสารที่ช่วยในการทำงานของจอประสาทตาและมีบทบาทสำคัญในการมองเวลากลางคืน ซึ่งพบมากในผักจำพวก ผักบุ้ง ชะอม คะน้า ยอดกระถิน ตำลึง ผักโขม ฟักทอง เสาวรส มะละกอ มะม่วงสุก

2. วิตามินบีมีการศึกษาพบว่า วิตามิน บี1 และ บี12 อาจมีบทบาทในการชะลอการเกิดต้อกระจกได้ โดยผักที่เป็นแหล่งที่มีวิตามินชนิดนี้มาก ได้แก่ผักใบเขียวต่าง ๆ คะน้า ตำลัง ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักกาดหอม ผักโขม บรอกโคลี กล้วย แตงโม ถั่ว

3. วิตามินซี บำรุงหลอดเลือดฝอยให้แข็งแรง ทำให้ส่งเลือดไปยังจอประสาทตาและเลนส์ตาได้ดีขึ้น จึงช่วยชะลอความเสื่อมจากโรคต้อกระจกและจอประสาทตาเสื่อมได้ ผลไม้ที่มีวิตามินซี มาก ได้แก่ ฝรั่ง ส้ม สับปะรด มะขามป้อม ส่วนผัก ไก้แก่ กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่ พริกหวาน มะเขือเทศ ดอกอัญชัญ พริก ตำลึง

4. วิตามินอี ก็เป็นวิตามินอีกตัวหนึ่งที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระซึ่งมีอยู่ในเซลล์รับแสงที่จอประสาทตา และการศึกษาพบว่าอาจมีบทบาทช่วยชะลอการเกิดต้อกระจกเช่นเดียวกัน พบได้ใน ข้าวกล้อง ข้าวโพด ถั่วเหลือง งา น้ำมันธัญพืช น้ำมันดอกคำฝอย

5. เบต้าแคโรทีน เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ซึ่งมีบทบาทในการต้านอนุมูลอิสระและช่วยในการมองเห็นในกลางคืนเช่นเดียวกับวิตามินเอ พบมากในผักผลไม้ที่มีเหลืองส้ม เช่น มะละกอ ข้าวโพดอ่อน หน่อไม้ฝรั่ง ผักบุ้ง แครอท ข้อควรระวังคือการรับประทานเบต้าแคโรทีนในรูปอาหารเสริมมากไปในคนที่สูบบุหรี่จะเพิ่มโอกาสเกิดมะเร็งปอดได้

6. ลูทีน และ ซีแซนทิน เป็นส่วนประกอบสำคัญที่พบในจุดรับภาพที่จอประสาทตาและเลนส์ตา มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ จากการศึกษาพบว่ามีส่วนช่วยในการชะลอการเกิดต้อกระจกและโรคจอประสาทตาเสื่อม พบมากใน ผักโขม ผักคะน้า ปวยเล้ง บรอกโคลี ข้าวโพด บร็อคโคลี่ เป็นต้น

7. ซีลีเนียม เป็นสารอีกตัวหนึ่งที่ต้านอนุมูลอิสระและอาจช่วยชะลอการเกิดต้อกระจก โดยพบได้ใน หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ บรอกโคลี ข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน จมูกข้าวสาลี รำข้าว

8. สังกะสี มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ จากการศึกษาพบว่ามีส่วนช่วยในการทำให้จอประสาทตาเสื่อมที่เป็นอยู่แล้วเป็นช้าลง พืชที่มีสังกะสี ได้แก่ ข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดพืช งา มันฝรั่ง ผักใบเขียวต่างๆ มะม่วง สับปะรด

9. โอเมก้า 3 เป็นกรดไขมันที่มีบทบาทสำคัญในการรักษาภาวะตาแห้งนอกจากปลาแล้ว ยังสามารถพบได้ใน ผักโขม ถั่วเหลือง

เป็นอย่างไรบ้างค่ะ ตอนนี้เริ่มเห็นคุณค่าประโยชน์ของพืชผักสวนครัวรั้วกินกันขึ้นมาบ้างแล้วหรือยังคะ เย็นนี้อากาศดีๆ อย่าลืมชวนลูกหลานมาช่วยปลูกผักริมรั้วไว้รับประทานเองเพื่อดวงตาที่สดใส มีสุขภาพที่ดี ประหยัด ปลอดภัยจากสารพิษ ได้ออกกำลังกาย เพลิดเพลิน รวมทั้งเป็นกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวนะคะ.....

เอกสารอ้างอิง

นพ.พิทยา ภมรเวชวรรณ.(2560). *โรคตาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ.* ภาควิชาจักษุวิทยา ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2562, จาก http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=966.

วารสารข้าราชการไทย. (2561). *ภาครัฐกับการเตรียม ความพร้อมเข้าสู่ สังคมสูงวัย.* วารสารออนไลน์. สืบค้น 6 พฤษภาคม 2562, จาก https://www.ocsc.go.th/sites/default/files/document/ocsc-2561-y60b04.pdf.

Laservision. (2562). สุดยอดอาหาร-ดูแลสุขภาพดวงตา. สืบค้น 15 เมษายน 2562, จาก https://www.laservisionthai.com/health-corner.

Zawn Villines. (2018). *Top 10 foods for healthy eyes*. สืบค้น 8 พฤษภาคม 2562, จาก https://www.medicalnewstoday.com/articles/321226.php.

Taylor Wolfram. (2018). *5 Top Foods for Eye Health*. สืบค้น 7 เมษายน 2562,จาก https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/5-top-foods-for-eye-health