



ผักไชยา

“CHAYA SPINASH”



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นผักพื้นถิ่นในประเทศ
เม็กซิโก แลบริรัฐยูกาตัง
เป็นพืชในวงศ์เดียวกัน
กับ มันสำปะหลัง
ยางพารา ลักษณะต้น
เป็นทรงพุ่ม สูง 3 เมตร

ใบเหมือนใบเมเปิ้ล แต่
สำหรับคนไทยมองคล้าย
“ใบมะละกอ” จึงมีชื่อ
เรียกผักชนิดนี้ชื่อว่า
“มะละกอกินใบ”

ผักไชยา ปลูกง่าย โตเร็ว
โดยตัดยอดอ่อนเสียบลง
ดิน อีกประมาณ 2-3
สัปดาห์ก็จะเริ่มแตกใบ
อ่อน และไม่ค่อยมีแมลง
รบกวน

ประโยชน์/ การนำไปใช้

ผักไชยา เมื่อนำมาเป็นอาหาร จะมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับผักต่างๆ มีแคลเซียมธาตุเหล็กสูง แต่ผักไชยามีสารพิษในกลุ่มสารไซยาไนด์ ซึ่งถูกทำลายได้ด้วยความร้อน ควรทำให้สุกก่อนรับประทานทุกครั้ง เมื่อผ่านการปรุงสุกจะมีความหวานธรรมชาติไม่มีรสขม ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว ช่วยทำให้รสชาติอาหารกลมกล่อม ใบและยอดรสจืด มัน หวาน ทำเป็นผักลวก ผัดผัก แกงนำไปเป็นส่วนประกอบหนึ่งในการทำน้ำซุปผัก ก้าน รสเย็น หวาน ลอกเปลือกส่วนก้านออกแล้วนำมาผัดหรือแกง ดอก รสจืด นำมาลวกกินกับน้ำพริก



สรรพคุณ

ช่วยด้านพยาธิ หรือจุลชีพ
ต่างๆ ด้านอาการอักเสบ

ปกป้องหลอดเลือดและ
หัวใจ ลดและควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด ลด
ไขมัน ใช้เป็นยาระบาย
ช่วยย่อยอาหาร



บำรุงเลือด บำรุงสายตา
แก้ไข้ ช่วยขับปัสสาวะ
ถอนพิษร้อน ปรับสมดุล
ร้อนเย็นในร่างกาย รักษา
โรคหอบหืด

ป้องกันการติดเชื้อ ฆ่าเชื้อในปอด รักษาไขข้อ
อักเสบ เพิ่มแคลเซียมในกระดูก รักษาอาการ
กระดูกพรุน ลดการอักเสบในเลือดป้องกันโรค
โลหิตจาง บำรุงสมอง ฯลฯ