

ชาวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: รู้ก่อนสาย!! กินเม็ดบัวโ ขมต้านมะเร็งตับ แก่โรคหัวใจ บำรุงประสาท

สารในเม็ดบัว อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี มีโปรตีนประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ เกลิอแร่ ฟอสฟอรัส มีสรรพคุณในเรื่อง บำรุงสมอง บำรุงประสาท บำรุงไต ป้องกันมะเร็งตับ เพราะไปฆ่าเชื้อรา ช่วยในรักษาอาการท้องร่วง และบิดเรื้อรัง ไขมันเป็นยาบำรุงเลือด หรือเพิ่มเลือดด้วยคะ ที่สำคัญที่สุดคือบัว ที่ขมๆ แก่โรคหัวใจ

(ขอบคุณภาพจากอินเทอร์เน็ต)

การทานเม็ดบัว เพื่อการบำรุงเลือด มีข้อแม้ว่าต้องเป็นการทานเม็ดบัวสดเท่านั้น เม็ดบัวที่ผ่านการแปรรูปมาแล้ว หรือการนำมาต้มให้สุกจะไม่ได้ เม็ดบัวเชื่อมที่ใส่ในไอศกรีมก็ใช้ไม่ได้คะ กันไว้ดีกว่าแก้

มีการวิจัยพบว่า เม็ดบัวมีสารแอนติออกซิแดนตีในปริมาณสูง ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติหลายอย่าง เช่น ...

- ชะลอการเสื่อมของอวัยวะและผิวพรรณ
- ป้องกันมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งตับ
- ส่วนดีบัว รสขม ขยายหลอดเลือดหัวใจ แก่กระหายน้ำ แก่น้ำกามเคลื่อนไหวขณะหลับ
- เมล็ด รสฝาดหอม บำรุงกำลัง บำรุงไขข้อ ทำให้กระดูกแข็งแรง แก่ร้อนในกระหายน้ำ แก่เสมหะ แก่พุพอง แก่ดีพิการ แก่อาเจียน แก่อ่อนเพลีย เพิ่มไขมันในร่างกาย
- เปลือกของฝักและเม็ดบัว
- เปลือกฝัก รสฝาดหอม แก่ท้องเดิน สมานแผลในมดลูก
- ก้านดอก รสเย็นเมา ตากแห้งสูบแก่วิดสีดวงจุมก

เม็ดบัวไทย-จีน ความเหมือนที่แตกต่าง การเลือกกิน เม็ดบัวส่วนใหญ่ที่เราเห็นทั่วไป จะเป็นสินค้าที่นำเข้ามาจากประเทศจีนซึ่งจะมีเมล็ดขนาดใหญ่ ผ่านการกะเทาะเปลือก ดึงดีบัว(ต้นอ่อนที่ฝังอยู่กลางเมล็ดมีสีเขียวเข้ม)ออก และอบแห้งแล้ว

ส่วนเม็ดบัวไทยนั้นไม่ค่อยพบวางจำหน่ายในท้องตลาด เนื่องจากมีเมล็ดเล็ก จึงไม่เป็นที่นิยม แต่จากผลการวิจัยของ อาจารย์ปริญญา ที่ศึกษาเปรียบเทียบปริมาณสารแอนติออกซิแดนตีในเม็ดบัวไทยและจีนพบว่า เม็ดบัวไทยมีปริมาณสารแอนติออกซิแดนตีสูงกว่าเม็ดบัวจีน 5-6 เท่า อาจารย์ปริญญาจึงแนะนำว่า ถ้าต้องการให้ร่างกายได้รับสารแอนติออกซิแดนตีปริมาณสูงควรเลือกกินเม็ดบัวไทยดีกว่า โดยเฉพาะเม็ดบัวไทยสด

วิธีกินคือ

ลอกเปลือกออกจากเมล็ด โดยไม่ต้องเยื่อหุ้มเมล็ดและดีบัวออก กินสดๆทั้งเมล็ด จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านมะเร็งซึ่งอยู่บริเวณเยื่อหุ้มเมล็ด และดีบัวในปริมาณสูง

ส่วนชนิดอบแห้งนั้น เรานำมาทำอาหารคาวหวานได้หลากหลาย ที่คุ้นเคยกันดี คือ น้ำอาร์ซี เม็ดบัวต้มน้ำตาลทรายแดง ผสมในเต้าฮวย หรือเต้าหู้ ขำวอบใบบัว เป็นต้น

ส่วนเคล็ดลับการเลือกซื้อให้ได้ของสดใหม่ คุณภาพดีมีดังนี้ค่ะ

ชนิดอบแห้ง

1. ควรเลือกเมล็ดที่มีสีเหลืองนวล ถ้ามีสีเหลืองเข้ม แสดงว่าเป็นเม็ดบัวเก่าที่เก็บไว้นานแล้ว เมล็ดไม่แตกหัก และไม่มีฝุ่นละอองปนเปื้อน
2. ขั้วเมล็ดไม่ดำคล้ำ เพราะจะเป็นเมล็ดที่เก็บไว้นานแล้ว
3. ไม่มีกลิ่นสาบหรือเหม็นหืน

ชนิดผักสด

เลือกผักที่มีเมล็ดขนาดใหญ่ สีเขียวอ่อน จะได้เม็ดบัวที่มีเนื้อกรอบ หวานกำลังดี คราวนี้ถ้าเจอผักบัวสดในตลาดอย่าลืมหาซื้อติดไม้ติดมือมาคนละสองสามกำนะค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจากชีวิตจิต / ทางแพทย์สายพุทธ. ~UFO~