

“สะตอ” คุณประโยชน์ที่มาแรงกว่ากลิ่น



ถ้าพูดถึงวัฒนธรรมการกินในประเทศไทยนั้น แต่ละภูมิภาคก็จะมีวัฒนธรรมการกินที่แตกต่างกันออกไป แต่หากเอ่ยถึงภาคใต้ มักจะนึกถึงอาหารในแบบฉบับชาวใต้ ที่รสจัดจ้านเผ็ดถึงพริกถึงขิงซึ่งด้วยความรสจัดเหล่านี้ หากสังเกตให้ดีจะพบว่าในเกือบทุกๆ มื้ออาหารของชาวใต้ มักจะมีผักพื้นบ้านจานใหญ่ตั้งอยู่บนโต๊ะ ไว้กินเป็นผักเหนาะกับอาหารอยู่เสมอ

ซึ่งผักพื้นบ้านในภาคใต้นั้น มีมากมายหลายชนิด และหนึ่งในผักพื้นบ้านที่มักถูกนำไปขึ้นโต๊ะอาหาร หรือนำไปเป็นหนึ่งในวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารก็คือ “สะตอ” ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินซี ซึ่งวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นกับร่างกายทั้งสิ้น

ส่วนประโยชน์ของสะตอนั้นก็เรียกได้ว่ามีมากมาย ทั้งช่วยบำรุงสายตา ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ช่วยลดความดันโลหิต ทำให้เม็ดเลือดแดงเกาะกลุ่มกันได้ดีขึ้น ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยขับลมในลำไส้ ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ช่วยในการขับปัสสาวะ มีฤทธิ์เป็นยาละลาย

อีกทั้งยังช่วยในการขับถ่ายได้ดีขึ้น ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา นอกจากนี้แล้วหลายคนยังเชื่อว่าการกินสะตอเป็นประจำจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้อีกด้วย

นี่ก็คือคุณประโยชน์ของสะตอ ผักพื้นบ้านเมล็ดเล็กๆ แต่สามารถนำไปทำอาหารได้หลากหลาย ทั้งเป็นผักแก้มจิ้มน้ำพริก หรือจะเป็นเมนูยอดฮิตอย่างสะตอผัดกะปิกุ้งก็อร่อย แถมยังแฝงไปด้วยสรรพคุณมากมาย รู้แบบนี้แล้วต้องรีบไปหาสะตอมากินเสียหน่อย

“สะตอ”คุณประโยชน์ที่มาแรงกว่ากลิ่น” (ออนไลน์) [อ้างถึงวันที่ 30 กันยายน 2558] เข้าถึงจาก

<http://www.manager.co.th/Food/ViewNews.aspx?NewsID=9570000092352>