

## น้ำผักทอง

ผักทอง เป็นพืชที่สามารถนำมารับประทานได้ทั้งยอดและผล ประุงอาหารได้ทั้งคาวและหวาน หลากหลายชนิด เป็นผักที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของอเมริกา ต่อมามีการนำมาปลูกในประเทศเขตร้อนทั่วไป รวมทั้งประเทศไทย เป็นพืชที่ให้คุณค่าต่อร่างกายสูง สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายชนิดรวมทั้งเครื่องดื่มสมุนไพร

### ส่วนผสม

ผักทองแก่	1	ถ้วยตวง	น้ำสะอาด	3	ถ้วยตวง
น้ำผึ้ง	1	ถ้วยตวง	เกลือป่น	1/4	ช้อนชา

### วิธีทำ

1. เลือกผักทองที่เนื้อหนาดี นำมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปนึ่งให้สุก เอาแต่เนื้อเหลือองๆ ใส่ในเครื่องปั่น เติมน้ำสะอาดลงไปแล้วปั่นให้ละเอียด
2. นำน้ำที่ได้ไปต้มให้เดือด เติมน้ำผึ้งลงไปตามด้วยเกลือป่นเล็กน้อย ชิมรสตามชอบใจ
3. เมื่อได้รสชาติตามต้องการแล้ว ยกลง กรองด้วยผ้าขาวบางให้สะอาด จะได้น้ำผักทองสีเหลืองนํารับประทาน รสหวานมัน

### คุณค่าต่อสุขภาพ

ใน เนื้อผักทอง มีสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายหลายชนิด คือ ฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี แป้ง โปรตีน สารสีเหลืองโดยเฉพาะวิตามินเอที่มีสูงมาก คือ ในเนื้อผักทอง 100 กรัม มีวิตามินเอสูงถึง 245 IU

ผักทอง มีสารอาหารบำรุงร่างกายมากมาย ซึ่งปัจจุบันวงการแพทย์ ให้ความสนใจสาร เบต้าแคโรทีน ที่มีอยู่ในเนื้อสีเหลืองของผักทอง ที่มีส่วนช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งได้ หากกิน ผักทองทั้งเปลือกจะได้ฤทธิ์ทางยา สามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลินซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวาน ความดันโลหิต นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงตับ ไต ไนน์ตา และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไป เมล็ดผักทองมีแร่ธาตุฟอสฟอรัส สังกะสีสูง สามารถป้องกันการเกิดนิ่ว และใช้เป็นยาถ่ายพยาธิตัวดี นอกจากนี้ผักทองยังมีส่วนช่วยเสริมสร้าง คอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณมีน้ำมีนวล เหมาะสำหรับหลังคลอดบุตร ที่ขาดธาตุ ฟอสฟอรัส และเสี่ยงกับการเกิดหน้าท้องลาย