

เคล็ดลับสุขภาพดีจากผักไฮโดรโปนิคส์



ส่วนใหญ่แล้วพืชที่ใช้วิธีการปลูกแบบไฮโดรโปนิคส์ จะเป็นพืชที่ใช้ในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นผักกาดแก้ว ผักเรดคอรอล (RED CORAL) ซึ่งคล้ายผักเรดโอ๊ค รสชาติหวานกรอบกว่า เรดโอ๊ค มีกากใยอาหารมาก โดยกากใยพวกนี้จะช่วยล้างผนังลำไส้ กำจัดพวกไขมันและอนุมูลอิสระที่เกาะตาม ผนังลำไส้ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ได้ ส่วนใหญ่นิยมทานสด ทำเป็นผักสลัด เป็นเครื่องเคียง ในเมนูประเภทยำ หรือเป็นผักประเภททานคู่กับแฮมเนืองจะอร่อยมาก รสชาติคล้ายผักกาดหอมแต่จะ มีความหวานมากกว่า

สีส้มของผักและผลไม้ดีต่อสุขภาพ

นอกจากนี้ การกินผักผลไม้หลากสีที่ปลูกด้วยวิธีไฮโดรโปนิคส์นั้น มีข้อดีต่อสุขภาพเช่นกัน เพราะสีส้ม แต่ละสีในพืชผักเหล่านี้ มีความยาวคลื่น และความถี่ของคลื่นแสงสีเฉพาะตัว ซึ่งไม่เพียงแค่มีผลต่อการรับรู้ทาง

สายตาเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อร่างกายของเราอีกด้วย เพราะสีเส้นเหล่านี้จะบ่งบอกถึงคุณค่าทางโภชนาการ และประโยชน์ที่แฝงอยู่

ตัวอย่างเช่น สีส้มของส้มช่วยขับสารพิษ สีแดงของมะเขือเทศช่วยเพิ่มพลัง ส่วนสีเหลืองของข้าวโพดช่วยทำให้อารมณ์ดี

นอกจากการเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพแล้ว การกินด้วยปริมาณที่เหมาะสมและครบถ้วน ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญต่อสุขภาพไม่แพ้กัน ถ้าหากคุณรู้จักเลือก และจัดระบบให้กับการดูแลร่างกายของตัวเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ไม่ว่าจะป่วยเป็นเชื้อโรคชนิดไหน ๆ หรือคุณจะต้องมีเรื่องให้ปวดหัวมากสักเท่าไร คุณก็จะสามารถจัดการกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง

ผักไฮโดรโปนิกส์ที่นิยมใช้รับประทานกันปัจจุบันมีอะไรบ้าง และมีประโยชน์กับร่างกายเราอย่างไร

1.กรีนโอ๊ค คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด

บำรุงสายตา บำรุงเส้นผม บำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ



2.เรดโอ๊ค คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด

บำรุงสายตา บำรุงเส้นผม บำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ



3.กรีนคอส คุณค่าทางโภชนาการ ป้องกันโรคโลหิตจาง

ช่วยให้เส้นเลือดฝอยแข็งแรง



4.บัตเตอร์เฮด คุณค่าทางโภชนาการ บำรุงสายตา บำรุงเส้นผม

บำรุงประสาท บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงผิว

และช่วยลดคอเรสเตอรอล



5.เรดบัตตาเวีย คุณค่าทางโภชนาการ บำรุงสายตา โยอาหารสูง



6.ฟริลลี่ไอซ์เบิร์ก คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด

ป้องกันโรคหัวใจ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



7.เรดคอรัล คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยสร้างเม็ดเลือด

ให้เส้นใยอาหารสูง ป้องกันโรคปากนกกระจอก

ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง มีวิตามินซีสูง



ประโยชน์ของผักไฮโดรโปนิคส์

- 1.ผักไฮโดรโปนิคส์เป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง และไม่มีสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย
- 2.มีความปลอดภัยต่อผู้บริโภคสูง เนื่องจากการปลูกผักไร้ดินเป็นการนำสารละลายธาตุอาหารมาละลาย โดยใช้ธาตุอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการพืช เช่นเดียวกับการปลูกพืชบนดิน แต่ต่างกันตรงที่ผักที่ปลูกในดินจะต้องอาศัยจุลินทรีย์มาเปลี่ยนเป็นอาหาร ทำให้บางครั้งหากในดินมีธาตุโลหะหนักที่เป็นพิษต่อผู้บริโภค จุลินทรีย์ก็จะเปลี่ยนให้พืชสามารถดูดธาตุที่เป็นพิษเข้าไปได้ ในขณะที่การปลูกพืชไร้ดิน จะสามารถควบคุมแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของพืชได้ ผู้บริโภคจึงได้รับประทานผักสดสะอาดที่มีความปลอดภัยสูง
- 3.ข้อดีของการบริโภคผักไฮโดรโปนิคส์ คือ การควบคุมประโยชน์ที่โดดเด่นที่สุดของผักเอาไว้ได้อย่างเต็มที่ เช่น กากใยอาหาร ที่เป็นตัวช่วยในการล้างผนังลำไส้และเป็นตัวช่วยในการขับถ่าย
- 4.มีการรับรองว่าพืชผักไร้ดินจะมีปริมาณแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์เท่ากับพืชผักที่ปลูกบนดินหรือสูงกว่าเล็กน้อย แต่พืชผักไร้ดินจะมีกลิ่นที่มาจากน้ำมันหอมระเหยและมีรสชาติน่าชวนชิมมากกว่าพืชผักที่ปลูกบนดิน
- 5.ผักไฮโดรโปนิคส์ที่นิยมส่วนใหญ่จะเป็นผักสลัดที่นำมารับประทานสด เช่น ผักกรีนคอส (Green Cos) เป็นผักที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กที่ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง นอกจากจะใช้เป็นส่วนประกอบในสลัดแล้ว ยังนิยมนำไปผัดน้ำมันอีกด้วย, ผักกรีนโอ๊ค (Green Oak) หรือ ผักเรดโอ๊ค (Red Oak) เป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี โฟเลต และธาตุเหล็ก, ผักเรดคอรัล (Red Coral) เป็นผักที่อุดมไปด้วยใยอาหาร โฟเลต สารต้านอนุมูลอิสระ รวมไปถึงเบต้าแคโรทีน, ผักบัตเตอร์เฮด (Butterhead) เป็นผักที่อุดมไปด้วยโฟเลตและสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น

ความปลอดภัยของผักไฮโดรโปนิคส์

ความปลอดภัยในการบริโภคผักไฮโดรโปนิคส์ เป็นสิ่งที่ถูกถามกันมากคำถามหนึ่ง ด้วยความกังวลที่ว่าผักชนิดนี้ต้องแช่ในสารละลายธาตุอาหารที่เป็นสารเคมีอย่างหนึ่ง เมื่อบริโภคเข้าไปอาจทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วพืชเป็นสิ่งมีชีวิตที่ดูดกินอาหารทางรากในรูปของแร่ธาตุที่อยู่ในรูปของไอออนหรือประจุเท่านั้น แม้ว่าเราจะปลูกพืชลงในดินแล้วทำการให้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ปุ๋ยเหล่านี้ก็ยังไม่เป็นประโยชน์ต่อพืช จนกว่าจะถูกย่อยสลายโดยจุลินทรีย์ในดินจนกระทั่งกลายเป็นแร่ธาตุที่อยู่ในลักษณะของเคมีธาตุอาหารพืชแล้วละลายอยู่ในน้ำในดิน จากนั้นพืชจึงดูดซึมไปใช้งานได้

สรุปแล้วก็คือ ไม่ว่าจะเราจะปลูกพืชแบบไฮโดรโปนิคส์หรือปลูกพืชในดิน พืชก็จะต้องดูดใช้อาหารในรูปของประจุของแร่ธาตุ ซึ่งก็เรียกว่าเป็น “เคมี” เช่นกัน โดยพืชจะนำเอาแร่ธาตุต่างๆ ไปใช้ในการสร้างสารประกอบอินทรีย์โมเลกุลใหญ่ๆ ได้แก่ โปรตีน แป้ง ไขมัน หรือวิตามินต่างๆ ให้มนุษย์นำมาบริโภคอีกที ดังนั้น ถ้าคุณไม่กังวลว่าจะรับประทานผักที่ปลูกบนดินด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก คุณก็ไม่ควรที่จะกังวลกับการบริโภคผักที่ปลูกในสารละลายหรือผักไฮโดรโปนิคส์ เช่น กัน

ส่วนเรื่องการสะสมของไนเตรทที่เป็นอนุมูลของไนโตรเจนนั้น ที่พืชต้องการนำไปใช้มากในช่วงการพัฒนาด้านลำต้น กิ่ง หรือใบ ไม่ว่าจะเป็นการปลูกรูปแบบใดก็จะต้องพบว่ามีไนเตรทอยู่บ้างไม่มากก็น้อย ซึ่งมีไม่เกิน 2,500-3,000 มิลลิกรัมต่อหนึ่งกิโลกรัมน้ำหนักสดของผัก ก็ถือว่าเป็นผักที่ปลอดภัยครับ และในประเทศไทยเราเองก็มีแสงแดดค่อนข้างจัด พืชจึงมีการสังเคราะห์แสงค่อนข้างสูง ทำให้อัตราการเปลี่ยนแปลงไนเตรทในต้นพืชกลายเป็นกรดอะมิโนกลูตาเมตเกิดขึ้นค่อนข้างเร็ว ส่งผลให้มีปริมาณของไนเตรทลดลง อีกทั้งการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ก็สามารถลดไนเตรทก่อนการเก็บเกี่ยวได้ง่าย โดยการงดให้ธาตุอาหารหรือเลี้ยงพืชในอัตรา EC ต่ำกว่า 1.0 ประมาณ 1-3 วัน ก่อนเก็บเกี่ยวพืชก็สามารถช่วยลดปริมาณของไนเตรทได้

คำแนะนำสำหรับบางท่านที่อาจมีความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องสารตกค้างที่มีอยู่ในผักไฮโดรโปนิคส์ วิธีการรับประทานผักไฮโดรโปนิคส์ ไม่ว่าจะเป็ผักที่หาซื้อมาจากตลาดหรือปลูกได้เองจากแปลง ก่อนนำมาบริโภคให้นำผักไปแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 24 ชั่วโมง ผักจะอิมตัว และคายสารที่ตกค้างออกมาทั้งหมด ทำให้สามารถนำมาบริโภคได้อย่างปลอดภัย

ที่มา : <http://pantip.com/topic/33233434>