

ប្រះ និងសុខភាព

ឈ្មោះខ្មែរ: ប្រះ

ឈ្មោះភាសាអង់គ្លេស: Bitter Gourd

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: Monordica Charantia

ដំណាំប្រះដែលមានដាំដុះនៅកម្ពុជាមាន ២ ប្រភេទ គឺពួកមានផ្លែតូចខ្លី ពណ៌បៃតងចាស់ និងពួកផ្លែវែងពណ៌បៃតងខ្លី។ ប្រះទាំង ២ ប្រភេទសុទ្ធតែមានជាតិល្វីង ហើយត្រូវបានគេនិយមប្រើជាបន្លែ។

ប្រភពឯកសារផ្សេងៗបានបង្ហាញថា នៅក្នុងប្រះមានសារធាតុវី និងវីតាមីនជាច្រើន ដូចជា វីតាមីនសេ វីតាមីនបេ (B₁ និង B₂) សារធាតុហ្វូសហ្វ័រ កាល់ស្យូម ម៉ាញ៉េស្យូម ជាតិដែក ។ល។ ដែលសុទ្ធសឹងតែមានផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាព។

តាមប្រភពឯកសារផ្សេងៗ ផលប្រយោជន៍សំខាន់ដល់សុខភាពអាចមានដូចជា:

- **ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម:** ប្រះមានសារធាតុម្យាង ដែលអាចជួយកុំឱ្យជាតិស្ករកើនឡើងខ្លាំងក្នុងឈាម និងទឹកនោម។
- **ថាមពល:** ការបរិភោគទឹកប្រះទៀងទាត់ជួយឱ្យយើងមានថាមពល និងកម្លាំងខ្លាំងក្លា។
- **ស្រវឹងស្រា:** កាត់បន្ថយជាតិពុលក្នុងខ្លួន និងភាពស្រវឹងតាមរយៈការបរិភោគទឹកស្អាត ឬផ្លែប្រះ។
- **បួសដូងបាត:** ការបរិភោគទឹកស្អាត និងផ្លែប្រះ ជួយព្យាបាលជម្ងឺបួសដូងបាត។
- **ប្រព័ន្ធដកដង្ហើម:** បួសប្រះបុកឱ្យម៉ដ្ឋ ឬទឹកស្អាត ឬផ្លែប្រះលាយជាមួយទឹកឃ្មុំក្នុងបរិមាណមួយកូនស្លាបព្រាដូចគ្នា ពេលបរិភោគអាចព្យាបាលជម្ងឺហឺត និងរលាកទងសួត (ត្រូវហូបរយៈពេល ១ ខែ) ។
- **អាសន្នរោគ:** នៅដំណាក់កាលដំបូងនៃជម្ងឺអាសន្នរោគ គេលាយទឹកស្អាតប្រះ ២ កូនស្លាបព្រាជាមួយទឹកខ្លឹមបារាំង ២ កូនស្លាបព្រា និងទឹកក្រូចឆ្មារមួយកូនស្លាបព្រាសំរាប់ឱ្យអ្នកជម្ងឺបរិភោគរាល់ថ្ងៃរហូតដល់ជា។
- **លាងជាតិពុលចេញពីខ្លួន:** ក្រេបទឹកផ្លែប្រះចំនួន ២ កូនស្លាបព្រារាល់ថ្ងៃ ជួយសំអាតជាតិពុលចេញពីឆ្អឹង
- **ប្រព័ន្ធការពារខ្លួន:** ការបរិភោគប្រះ ឬទឹកប្រះជួយឱ្យរាងកាយយើងអាចការពារទប់ទល់នឹងជម្ងឺផ្សេងៗបានល្អប្រសើរ
- **បញ្ហាទាក់ទងភ្នែក:** ការហូបប្រះធ្វើឱ្យភ្នែកភ្លឺបានល្អ និងកាត់បន្ថយបញ្ហាផ្សេងៗដែលកើតឡើងចំពោះភ្នែក ដោយប្រះសំបូរទៅដោយសារធាតុបេតាការ៉ូតែន (Beta Carotene) និងសារធាតុផ្សេងៗទៀត .
- **ការរំខានដោយចរន្តឈាម:** ក្រេបទឹកប្រះ (ចំនួនប្រហែល ៥០ ក្រាម) លាយជាមួយទឹក ឬទឹកក្រូចឆ្មារ ពេលក្រពះនៅទំនេរ អស់រយៈពេល ៤ ទៅ ៦ ខែ នឹងជួយឱ្យចរន្តឈាមរត់បានល្អ សំអាតជាតិពុលពីខ្លួនដែលកាត់បន្ថយបញ្ហាទាក់ទងការរមាស់ និងពង្កុះ។

សូមបញ្ជាក់ថា ផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាពដូចបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ វាទាមទារឱ្យមានការពិសោធន៍ជា
លក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រឱ្យបានដិតដល់ថែមទៀត។ តែទោះជាយ៉ាងណា គួរឱ្យរីករាយបន្ថែមទៀតក្នុងបរិមាណ
សមរម្យមួយ វាអាចចូលរួមចំណែកជួយឱ្យលោកអ្នកមានសុខភាពល្អ កម្លាំងមាំមួន។

ដោយចណ្ឌិត យ៉ង សាំងកុមារ

ឯកសារយោង:

1. H.K Bakhru: Foods that heal; The natural way to good health
2. www.juicing-for-health.com
3. www.diethealthclub.com
4. http://ezinearticles.com/?expert=Vanessa_A._Doctor