

1.ต้านเชื้อไวรัส COVID-19

สรรพคุณของใบบัวบกที่หลากหลาย คนอาจจะยังไม่ทราบนั่นคือ มีฤทธิ์ในการต้านเชื้อไวรัส COVID-19 เพราะในใบบัวบกมีกรดเอเซียติกที่สามารถจับกับตัวโปรตีนของไวรัสได้ นอกจากนี้ในใบบัวบกยังมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ, ต้านอนุมูลอิสระ, ปรับภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และใบบัวบกยังมีฤทธิ์ต้านการเกิดพังผืดที่ปอดได้อีกด้วย

2.มีฤทธิ์ต่อระบบประสาท

สำหรับใครที่มีภาวะเครียด หรืออาจจะมีโอกาสเกิดภาวะซึม ควรจะลองมองหาใบบัวบกมารับประทาน เพราะในใบบัวบกมีสารที่ช่วยเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทโดยรวม โดยเฉพาะการช่วยปรับสารเคมีในสมอง เพื่อช่วยลดภาวะเครียด และอาการซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ก็ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอัลไซเมอร์ อีกทั้งยังช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมองให้ฉับไวได้มากขึ้นด้วย

3.ช่วยลดความดันโลหิต

กรดเอเซียติกที่อยู่ในใบบัวบกนอกจากจะช่วยต้านเชื้อไวรัสได้แล้ว ยังมีส่วนช่วยให้ความดันโลหิตลดลงอยู่ในระดับที่ปกติ อีกทั้งยังมีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ ใบบัวบกจึงมีคุณสมบัติช่วยลดการแข็งตัวของหลอดเลือด ซึ่งส่งผลดีต่อหัวใจ ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจได้อีกหลายโรค

4.ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

อีกสรรพคุณหนึ่งของใบบัวบกที่เป็นข้อดีต่อร่างกายก็คือ การช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยใบบัวบกมีสรรพคุณช่วยยับยั้งการดูดซึมกลูโคสโดยไม่ได้ส่งผลเสียต่อดัง และการหลั่งอินซูลินของตับอ่อน ดังนั้น ใบบัวบกจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งโดยเฉพาะกับผู้มีภาวะเสี่ยง หรืออาจจะมีภาวะโรคเบาหวานแล้ว

5.ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ร้อนใน กระจายน้ำ

สรรพคุณของใบบัวบกถือเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ซึ่งจะช่วยเติมธาตุเย็นให้กับร่างกาย ดังนั้นใบบัวบกจึงมีสรรพคุณช่วยทั้งบรรเทาอาการเจ็บคอ ร้อนใน กระจายน้ำได้เป็นอย่างดี หรือถ้าใครต้องจะเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกายอย่างเร่งด่วนเพราะอาจจะอยู่ในอากาศร้อนเป็นเวลานาน ใบบัวบกชงแก้วก็ช่วยได้เป็นอย่างดี

6. ช่วยบำรุงดวงตา และสายตา

หากอยากสายตาดีต้องกินผักบุ้ง เพราะในผักบุ้งนั้นมีวิตามินเอสูง ในใบบัวบกเองก็มีวิตามินเออยู่สูงเช่นกัน ดังนั้นใบบัวบกจึงมีฤทธิ์ช่วยในการบำรุงดวงตา และสายตาให้สามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดียวกัน

7. ช่วยเสริมสร้างอีลาสตินให้ผิว

ใครที่ผิวขาดความแข็งแรง ไม่เปล่งปลั่งดังเดิมอาจจะต้องลองมองหาใบบัวบกมาใช้เสริมความงามอีกหนึ่งแรง เพราะสรรพคุณของใบบัวบกที่นอกจากแก้ช้ำได้แล้ว ใบบัวบกยังช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ช่วยให้ผิวหนังดูเต่งตึงมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างอีลาสตินเพื่อให้ผิวดูยืดหยุ่น เปล่งปลั่งอีกด้วย