

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

เรื่องขงผักๆ : รู้คุณค่า...อาหารอร่อย

วารภรณ์ ศิริพัฒน์¹

มีผักมากมายหลายชนิดให้เราเลือกกินมากขึ้นในยุคการค้าเสรี อีกทั้งมีคำแนะนำมากมายหลายสูตรว่าอย่ากินไอ้เนี้ ไอ้หนั้น ไอ้โน้น ไม่งั้นเป็นมะเร็งนะ ไม่งั้นเป็นเบาหวาน ไม่ก็หัวใจ (แตกสลายด้วยความสับสน) และอีกหลายโรคที่น่าเกรงกลัวในยุคปัจจุบัน แต่เราจะไม่ท้อแท้เบื่อหน่าย เพราะไม่มีอะไรแย้ไปเสียทั้งหมด และคุณจะไม่ผิดหวังถ้าคุณเลือกผัก (และผลไม้) ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่จะทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีกว่า รักษาโรคได้ทั้งโรคกายและโรคใจ ประโยชน์ที่พบคือไขมันต่ำ โคลเลสเตอรอลต่ำ (หลายชนิดไม่มีเลย) แคลอรีต่ำ ไฟเบอร์สูง ซึ่งเป็นแนวทางหลักของอาหารธรรมชาติบำบัด ที่ใช้ได้ผลดีมาแล้ว ไฟเบอร์นอกจากที่ทราบกันดีว่า ช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของกระเพาะและลำไส้ ป้องกันและรักษาอาการท้องผูกแล้วยังให้วิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้สารจากพืชผัก (phytonutrients หรือ phytochemicals) ยังช่วยต้านมะเร็งและโรคอื่นได้อีกด้วยๆ ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงบางส่วนเท่านั้น ดังนั้นการให้ความสำคัญที่จะเลือกนำผักมาทำเป็นอาหารและของว่างต่างๆ จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่คุณควรทำเป็นอย่างยิ่งเพราะจะทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่ดีขึ้น และหากคุณแอบกังวลว่า กินแต่ผักแล้วจะไม่ขาดโปรตีนหรือ

เล็กกังวลได้เลยเพราะพืชผัก (legumes) และถั่ว (beans & nuts) ทั้งหลายมีโปรตีนสูงหลายชนิดและมีมากกว่าเนื้อสัตว์ เช่น ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วหลายชนิดมีเปอร์เซ็นต์โปรตีนสูงมาก เช่น ฟองเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติมากมายให้เลือก โดยไม่จำเป็นต้องไปเสียเงินซื้อวิตามินเกลือแร่จากอาหารเสริมที่อาจใช้ไม่ได้ผลและอาจเกิดโทษถ้ากินเกินระดับความต้องการของร่างกาย

สิ่งที่เราทราบคือ ความจริงที่ว่า พืชสีเขียวดีต่อสุขภาพ แต่เราควรต้องทำความรู้จักให้มากกว่านี้ เช่น มีอะไรในพืชผักเหล่านี้ ประโยชน์และสรรพคุณทางยา ควรเลือกพืชผักอย่างไรให้เหมาะกับสภาวะทางสุขภาพของเรา จะเก็บรักษาหรือปรุงอย่างไรจึงจะได้คุณค่าอาหารที่ครบถ้วน...และอร่อย...หลายคนที่ไม่ชอบกินผัก ลองมาทำความรู้จักกับผักที่เราเคยเห็น เคยรู้จัก (แต่ไม่ยอมตัดกิ่ปาก เพราะยังรู้จักกันไม่ดีพอ) สัก 10 ชนิด เพื่อจะโดนใจแล้วใจอ่อน (เพราะรู้แล้วว่า นิสสัยดี น่าคบหาสมาคมด้วย) ยอมให้บรรดาสารพันผักมาอยู่ในเมนูอาหารอย่างเต็มอกเต็มใจ

มะระ หวานเป็นลม ขมเป็นยา แต่คนส่วนใหญ่ก็มักจะยอมเป็นลมและยอมเป็นเบาหวานโดยไม่รู้จักรู้จัก ยาดีที่เป็นอาหารดีมีมนุษย์เรามีลื่นที่

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แยกแยะการรับรสได้ 4 รส คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม ซึ่งรสขมเป็นรสที่ใครๆ มักจะหลีกเลี่ยงเสมอ แต่มะระเป็นข้อยกเว้นเพราะหาง่ายและมีสรรพคุณทางยาที่ดีเลิศเกินกว่าจะละเลย มะระถูกจัดอยู่ในวงศ์เดียวกับ แตงกวา ฟักและน้ำเต้า เป็นผลของพืชเถาเลื้อยที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Mormordica charantia* ซึ่งไม่รู้แหล่งกำเนิดที่แท้จริง แต่พบทั่วไปในทุกภาคของประเทศอินเดีย ออสเตรเลียตะวันออกเฉียงใต้และประเทศจีน คนจีนเรียกมะระว่า Khor Kua มาเลย์เรียก Peria อินเดียเรียก Keraja หรือ pavakka ในสมัยก่อนคงเป็นพืชผักที่ได้รับความนิยมค่อนข้างมาก โดยมีการกล่าวถึงเป็นตำนานเรื่องเล่าและในเพลงที่ร้องเล่นกันในหมู่ประชาชนทั่วไปในจีนและอินเดีย

พืชชนิดนี้มีคุณค่าอาหารที่น่าสนใจเพราะมีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุอาหารชนิดที่สำคัญๆ หลายชนิด มีวิตามินบีรวม เนื้อผักสดมีวิตามินซีสูง ในอินเดียผู้หญิงที่ให้นมบุตรจะกินใบของต้นมะระเพื่อให้มีน้ำนมมากขึ้น และเป็นแหล่งสำคัญของแคลเซียม วิตามินเอและไรโบเฟลวิน ดังนั้นส่วนของใบอ่อน ดอก และเถา จึงถูกใช้เป็นอาหาร ส่วนเมล็ดและเชื้อหุ้มเมล็ดก็นำมาทำเป็นเครื่องปรุงรสได้ด้วย

สรรพคุณทางยา น้ำคั้นจากใบ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา ใช้เป็นยาขับพยาธิในเด็ก ผลและใบใช้เป็นยาลดไข้ แก้ปวดท้องและรักษากระเพาะเป็นยาระบาย น้ำคั้นใช้รักษาอาการโรคไขข้ออักเสบ ปวดข้อและกล้ามเนื้อ รักษาอาการผิปกตติของตับและม้าม ราก ผล และเมล็ด ใช้เป็นยาภายนอก

คุณค่าอาหารใน 100 กรัมของมะระ

พลังงาน	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โปรตีน	วิตามิน C
60	50 มิลลิกรัม	140 มิลลิกรัม	9.4 มิลลิกรัม	282 มิลลิกรัม	90-100 มิลลิกรัม

ความขมสามารถทำให้ลดลงได้โดย หั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วแช่ในน้ำเกลือ หรือ ปอกเปลือกนอกและชุบเชื้อข้างในออก แต่ก็จะทำให้สารอาหารที่สำคัญลดลง ซึ่งส่วนที่ขมๆ เหล่านั้นเป็นส่วนที่มีประโยชน์และสำหรับคนรักมะระ ลองสูตรอาหารนี้ดูนะค่ะ

ส่วนผสม

- มะระ 250 กรัม
- หอมใหญ่ 1 ลูก
- น้ำมัน
- ผงขมิ้น
- เมล็ดมัสตาร์ดและพริกแดง
- เกลือ

วิธีทำ

- ล้างและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เอาเมล็ดออก
- หั่นหอมใหญ่เป็นชิ้นบางๆ
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใส่มะลัดมัสตาร์ด
- ใส่มะระ ใส่เกลือ ใส่ผงขมิ้น พริกแดง ผัดเข้ากัน
- ใส่หอมใหญ่ ผัดต่ออีกเล็กน้อย
- ใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำเล็กน้อย คนให้เข้ากัน จนข้นและแห้ง

มะเข็ญยาว เป็นผักที่อยู่คู่สวนครัวไทยมานาน ชุบไข่ทอดกินกับน้ำพริกหรือหั่นใส่ในแกงหลายชนิด หรือ กินสด ผัดเต้าเจี้ยวใบโหระพาหรือ

นำไปเผาผลาญเปลือกออกแล้วยำ ก็อร่อยแซ่บได้อีกหลายเมนู คนมาเลย์เรียกว่า terung คนอาหรับเรียก melongena เชื่อว่ามีถิ่นกำเนิดในอินเดีย ซึ่งปลูกกันมากกว่า 4 พันปี พบเป็นไม้ในป่าแถบภูเขาทางตะวันตกของเบงกอล คนแถบอาหรับนิยมกินกันมากแพร่กระจายไปยังอัฟริกาและสเปน ตลอดจนแถบเมดิเตอร์เรเนียนและเขตร้อนของโลก เป็นพืชที่

ทนอากาศร้อนได้ดี ในปัจจุบันมะเขือยาวจะมีขนาดและสีที่หลากหลาย ทั้งเล็ก ใหญ่ ยาว กลม สีขาว เขียว เหลือง ม่วง ดำ ในด้านคุณค่าอาหาร มะเขือยาวจะอุดมไปด้วยวิตามินเอ และฟอสฟอรัส เป็นอาหารในอุดมคติของผู้ต้องการลดน้ำหนักเพราะมีแคลอรีต่ำ ไขมันต่ำ แต่ธาตุอาหารสูง มีโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม โซเดียม ไนอะซิน และวิตามินบี

เปรียบเทียบคุณค่าอาหารใน 100 กรัม

	โปรตีน มก.	ไขมัน มก.	แคลเซียม มก.	ฟอสฟอรัส มก.	เหล็ก มก.	โซเดียม มก.	วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	วิตามินบี มก.	บี 2 มก.	ไนอะซิน มก.	วิตามินซี มก.
มะเขือยาว	1.7	0.1	15	20	0.6	9	15	0.07	0.05	0.7	18.4
กะหล่ำดอก	3.2	0	25	-	0.9	-	0	0.1	0.09	0.5	47.5
กะหล่ำปลี	1.4	0.2	40	9	0.6	16	5	0.08	0.16	0.3	53

ควรเลือกผลที่มีน้ำหนัก เนื้อแน่น ผิวมันสีเข้มและขั้วสด

สรรพคุณทางยา ผลที่ยังดิบเชื่อว่า มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นหัวใจ ช่วยทำให้เจริญอาหารและบำรุงเลือด ผลสุกเป็นยาระบายแก้ท้องผูก ไบบดหรือตำ หรือรอกนำมาต้มใช้รักษาโรคซิฟิลิส ซึ่งเป็นโรคติดต่อทางเพศหรือใช้ทาบาดแผล ถ้าของผลใช้รักษา haemorrhoids (ริดสีดวงทวาร) รากบดใช้รักษาแผลอักเสบเรื้อรังในโพรงจมูก

ตำรับอาหารจากมะเขือยาว เช่น ซัทนีย์ มะเขือยาวสระระแหน

ส่วนผสม

- มะเขือยาว 1 ผล
- พริกชี้ฟ้าเขียว 2-3 ดอก
- ใบสาระแหน 1 ถ้วย
- หอมใหญ่ 1 ผลใหญ่
- กระเทียมซอย
- มะขาม
- เกลือ

วิธีทำ

เผามะเขือยาว ลอกเปลือกออก ตำหรือบดรวมกับส่วนผสมอื่นๆ กินเป็นเครื่องจิ้ม อาหารว่างอย่าง กระจับปี่ หรือมันทอดหรือขนมปัง

กะหล่ำปลี จะอร่อยหรือไม่ขึ้นอยู่กับวิธีการปรุงและค่านิยมในรสชาติ ในเยอรมันจะนำไปกะหล่ำปลีหมักกับน้ำเกลือ ในหลายประเทศนำมาหั่นดิบคลุกเคล้ากับน้ำสลัด เรียกว่า Coleslaw ในเรื่องคุณค่าอาหารพบว่ามีวิตามินซีถึง 50 มิลลิกรัม ใน 100 กรัม และมีแคลเซียมมากกว่ากะหล่ำดอกเกือบ 2 เท่า รวมทั้งวิตามินเอและบี 2 โปตัสเซียม เหล็กและฟอสฟอรัส ก็มีอยู่ในปริมาณที่สูง

คุณค่าอาหารใน 100 กรัม

โปรตีน	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปตัสเซียม	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
กะหล่ำปลี 1.6	40	9	0.6	16	103	5	0.08	0.16	53
กะหล่ำดอก 3.2	25	-	0.9	-	-	3	0.10	0.09	47.5

สรรพคุณทางยา นอกจากจะเป็นอาหารที่อร่อยแล้ว ยังมีคุณค่าเป็นยาที่ดี ปรากฏในหนังสือ “ความลับของคุณยาย” ที่บอกสูตรรักษาโรคด้วยกะหล่ำปลี

- สำหรับโรคเส้นเลือดขาด ผื่นแดง โรคเนื้อตาย แผลไหม้ ฟกช้ำดำเขียว ฝีฝีกบวหรือสิ่วหัวใหญ่ ฝีหนอง หลอดลมอักเสบ เยื่อหุ้มปอดอักเสบ ปวดข้อหรือปวดเอว ให้เลือกกะหล่ำปลีที่สด เชียว ล้างให้สะอาดเอาก้านใบออก บดให้ละเอียด หนึ่งไปให้ร้อน พอกบริเวณที่เป็นแผลพร้อมกับก้านใบที่บด หลายๆ ชั้น พันด้วยผ้าพันแผล ทำวันละ 2 ครั้ง
- สำหรับอาการเสียงแหบ หลอดลมอักเสบ ไอเรื้อรัง ไอกรน ให้ใช้ใบกะหล่ำปลี 5-6 ใบ ต้มในน้ำ 1 ลิตร 30 นาที เติมน้ำผึ้งดื่ม 1-2 แก้ว
- ขับพยาธิในเด็ก ใช้น้ำคั้นใบกะหล่ำปลีสด 20-30 กรัม กินตอนเช้าเป็นเวลา 3 วัน ติดต่อกัน
- อาการเม็ดพุพองบนผิวหนัง ให้ต้มใบกะหล่ำปลีในนม ทิ้งให้เย็นแล้วนำไปทาหรือพอกบริเวณที่เป็น
- ปวดเอว ปวดเฉียบพลันหรือปวดเป็นระยะๆ ให้ต้มใบกะหล่ำปลีในนมจนเป็นเจลลี่ ห่อด้วยผ้าประคบบริเวณที่เป็นขณะยังร้อน ทิ้งไว้ 10 ชั่วโมง

สูตรอาหาร กะหล่ำปลีมันฝรั่งสวีต ส่วนผสม

- กะหล่ำปลี 200 กรัม
- มันฝรั่ง 80 กรัม
- ผักขม 40 กรัม
- ผงกระหรี่ 1 ช้อนชา
- เมล็ดมัสตาร์ด 1 ช้อนชา

วิธีทำ

- ต้มมันฝรั่งจนสุก ลอกเปลือกออกแล้วบด
- หั่นผักขมเป็นชิ้นเล็กๆ
- คั่วเมล็ดมัสตาร์ดในน้ำมันเล็กน้อย
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป ผัดพอสุก เอาไปห่อด้วยใบกะหล่ำปลีลวก
- มัดด้วยด้ายหรือใบต้นหอม เอาไปนึ่งหรือทอดก็ได้

แครอท เกือบครบๆ พร้อมวิตามิน เราเคยทราบกันว่าแครอทเป็นอาหารที่ดีสำหรับกระต่าย เมื่อกินสดจะได้แคลเซียม วิตามินเอ, ซี และไฟเบอร์ การเคี้ยวจะทำให้เหงือกแข็งแรง ทำเป็นอาหารว่างให้คุณค่าสูงกว่าขนมหวาน แครอท (*Daucus carota*) มีมาแต่โบราณ มีถิ่นกำเนิดแถบเมดิเตอร์เรเนียน เป็นที่นิยมของชาวโรมัน แพร่หลายจากเอเชียตะวันตกไปยังจีน และจากเปอร์เซียไปยังอินเดีย

ในแครอท 100 กรัม มีสารอาหารดังนี้

แคลอรี	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินซี	ไนอะซิน
35	138 มก.	27 มก.	0.8 มก.	408 ไมโครกรัม	29.5 มก.	0.5 มก.

กินเพื่อสุขภาพ ถ้าจะกินให้ได้คุณค่าอาหารจริงๆ ไม่ควรปอกเปลือกเพราะเป็นส่วนที่มีสารอาหารมากที่สุด เพียงขูดผิวบางๆ เท่านั้น ไม่ควรหั่นชิ้นเล็กแล้วล้างน้ำเพราะโปรตีนและวิตามินจะละลายไปกับน้ำ ประโยชน์ของแครอทหรือสตูว์จะดีกว่า น้ำคั้นสดช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ตับและลำไส้พิการ และโรคผิวหนัง ช่วยลดอาการต่างขาบบผิวหนังที่เนื่องจากขาดเม็ดดี แครอทช่วยรักษาอาการท้องผูกและแผลในกระเพาะอาหาร ใช้แครอท 1 กิโลกรัม

ต้มในน้ำ 1 ลิตร เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ปั่นแล้วบดผ่านกระชอน เอาไปทำซूप

มันเทศ ราคาถูกและมีคุณค่าอาหารสูง คนทั่วไปมักคิดว่า ของราคาถูกคงไม่ค่อยมีประโยชน์ แต่ไม่ใช่สำหรับมันเทศเพราะมันเทศมีวิตามินสูงและมีโปรตีนด้วย นอกจากนี้เรายังเอาไปทำชาดับกระหายเวลาเป็นไข้ ยอดอ่อนก็กินได้ และมีวิตามินเอสูง มีวิตามินซีสูงกว่าข้าว 125 เท่า

	วิตามินเอ (IU)	วิตามินบี (มก.)	ไรโบฟลาวิน (มก.)	วิตามินซี (มก.)	โปรตีน (กรัม)	แคลอรี	ไขมัน (กรัม)
หัว	2,000-5,000	0.1	0.05	25	1.7	100	0.3
ยอดอ่อน	6,000	0.12	0.24	27	3.6	48	0.7
ข้าวขาว	-	0.11	0.06	0.2	7.1	349	0.5

ไม่ว่าจะนำไปปรุงด้วยวิธีใด ก็อร่อย เอาไปอบทั้งเปลือก หรือฝานบางๆ เอาไปนึ่ง วางบนผ้าจนแห้ง เอาไปทอดจนสุก โรยเกลือเล็กน้อย

มันสำปะหลัง อาหารคนจน ใช้กินแทนข้าวยามสงคราม หากเมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากัน จะมีคุณค่าอาหารสูงกว่าข้าว ใน 100 กรัม มีวิตามินซีถึงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่กำหนดใน RDA (60 มิลลิกรัม)

เปรียบเทียบสารอาหารใน 100 กรัม

	แคลเซียม มิลลิกรัม	ฟอสฟอรัส มิลลิกรัม	เหล็ก มิลลิกรัม	โซเดียม มิลลิกรัม	โปแตสเซียม มิลลิกรัม	วิตามินเอ ไมโครกรัม	บี 1 มิลลิกรัม	บี 2 มิลลิกรัม	ซี มิลลิกรัม
หัว	39	65	1	-	-	0	0.06	0.2	35.9
ใบ	215	35	1.1	90	1770	582	0.14	0.36	192
ข้าว	3	26	0.2	6	6	0	0.02	0.01	0

แต่ก็มีคำเตือนว่า ไม่ควรกินในปริมาณมาก เชื่อว่า แคลงลม ทำให้ปวดท้อง ในคนที่แพ้อาจเกิด ผื่นแดง

สรรพคุณทางยา ในฟิลิปปินส์ ใช้ส่วนหัว เอามาปรุงกินรักษาโรคแผลเปื่อยพุพอง ส่วน เปลือกเอาไปต้มรักษาอาการปวดตามข้อต่อใช้ขับพยาธิในลำไส้ แบ่งจากส่วนหัวใช้รักษาอาการคัน หรือผื่นแดงในเด็ก

มันแกว ใช้ปรุงอาหารพื้นเมืองหลายชนิด ในหลายประเทศมีถิ่นกำเนิดแถบอเมริกากลาง ชาว สเปนนำไปสู่ฟิลิปปินส์และแถบใกล้เคียงเป็นอาหารว่างสำหรับคนที่ต้องการดูแลเรื่องน้ำหนัก เพราะมี น้ำถึง 90% มีน้ำตาลเล็กน้อย และไม่มีไขมันเลย มี รสหวานจัด กรอบคล้ายแห้ว

ใน 100 กรัม เปรียบเทียบกับหัวไชเท้า

	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	โซเดียม	โปรตีน	บี 1	บี 2	ซี
มันแกว	4.9	40	21	150	2470	0.03	0.05	29.7
ไชเท้า	2.4	38	15	52	71	0.08	0.04	23.4

มันแกวเป็นผักที่น่าสนใจ หาง่ายราคาถูก มีคุณค่าอาหารเทียบเท่าหัวไชเท้า/สูงกว่าเล็กน้อย เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่มักพบในตู้ของรถขายผลไม้ที่ ได้รับความนิยม แต่เด็กในยุคนี้นักไม่ค่อยรู้จัก ทำให้อาจสูญหายไปจากความทรงจำได้มาช่วยกันรื้อฟื้น และอนุรักษ์ผัก/ผลไม้ โบราณคุณค่าสูงชนิดนี้ไว้ดี ไหมคะ

ผักบุ้ง ใครๆ ก็เคยกินผักบุ้งเพราะ ออยาก ตาหวาน อร่อยและหาง่ายราคาถูก แต่ในยุคสมัยที่ ใครๆ ต่างแสวงหาวิตามินธรรมชาติ ทำให้ผักบุ้ง ตาหวานที่มีแหล่งกำเนิดที่อินเดีย และแพร่กระจาย ไปทั่วเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีมูลค่าสูงขึ้นด้วย ผักชนิดนี้มีวิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อสุขภาพใน ปริมาณสูง เช่น วิตามินเอ ที่มีความสำคัญต่อ สายตากับการมองเห็น เราจะได้รับวิตามินนี้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายใน 1 วัน ตามที่ RDA กำหนด ด้วยการกินผักบุ้ง 100 กรัม (มี วิตามินเอ 0.8 มิลลิกรัม = 800 ไมโครกรัม) นอกจากนี้ผักบุ้งยังมีวิตามินซีสูง พบว่าในผักบุ้ง 100 กรัม ให้วิตามินซี 48.5 มิลลิกรัม (RDA กำหนดไว้ 60

มิลลิกรัม/วัน) ในขณะที่ในส้มมี 39.6 มิลลิกรัม

ผักบุ้งมีแคลเซียมมากกว่ากะหล่ำดอก 31/2 เท่า มากกว่ากะหล่ำปลี 2 เท่า มีธาตุเหล็กมากกว่า กะหล่ำดอก 6 เท่า มากกว่ากะหล่ำปลี 9 เท่า

ชาวจีนใช้ผักบุ้งเป็นยาบำรุงกำลัง ยาระบาย ให้ระบบขับถ่ายดีและเป็นยาล้างพิษในกรณีที่อาหาร เป็นพิษ คนอินโดนีเซียใช้แก้อาการปวดหัวและใช้ ในคนที่นอนไม่หลับ คนไทยใช้ลดไข้ ใช้ผักบุ้งทั้งต้น ต้มกินน้ำ และยังใช้ในคนที่ต่อมลูกหมากอักเสบ ใช้ ผักบุ้ง 1 กิโลกรัม ต้มน้ำทิ้ง หั่นเป็นท่อนต้มใส่ น้ำเล็กน้อยจนสุกดี ใส่แป้ง 2 ช้อนโต๊ะ กินทั้งน้ำทั้ง เนื้อ (แบ่งกินได้ 3 วัน)

กระเจี๊ยบเขียว หรือกระเจี๊ยบมอญ มีถิ่น กำเนิดไกลถึงอัฟริกาแถบร้อน แพร่ไปยังอียิปต์เป็น ร้อยปีก่อนจะแพร่หลายไปสู่ยุโรปและตะวันออกไกล เป็นหนึ่งในเมนูสำคัญในอาหารอินเดีย

ผักกระเจี๊ยบเขียว เป็น 5 เหลี่ยมเรียวยาว เหมือนนิ้วนาง ฝรั่งเศสเรียก Lady 's finger หรือ okra คนไทยเอามาทำไฟพอสลดกินกับน้ำพริก เอามา แกงส้ม คนอินเดียเอาไปทำเครื่องจิ้มที่เรียกชัทนีย์

มีสรรพคุณเป็นยาเคลือบกระเพาะ เพราะมีสารเมือก คล้ายว่านหางจระเข้ มีแคลเซียม 77 มิลลิกรัม ใน 100 กรัม ธาตุเหล็ก 1.5 มิลลิกรัม โปตัสเซียม 80 มิลลิกรัม วิตามินเอ 33 ไมโครกรัม วิตามินบี 2 0.16 มิลลิกรัม วิตามินซี 19.3 มิลลิกรัม

กุยช่าย มีที่มาจากจีนและญี่ปุ่น เป็นแหล่ง สำคัญของวิตามินเอ แคลเซียมและธาตุเหล็ก มี วิตามินเอ มากกว่ากะหล่ำดอก 350 เท่า มากกว่า

กะหล่ำปลี 200 เท่า โดยใน 100 กรัมมีวิตามินเอ 1047 ไมโครกรัม มากกว่าผักบุ้ง 264 ไมโครกรัม มีโปรตีน 2.7 กรัม แต่มีวิตามินซีน้อยกว่าผักบุ้ง เล็กน้อยแต่ใกล้เคียงกับส้ม

หวังว่า พืชผักเหล่านี้จะเข้ามาเป็นส่วน หนึ่งในเมนูอาหารของเราบ้างนะคะ ขอให้มีความสุขภาพ ดีถ้วนหน้าค่ะ



เอกสารอ้างอิง

CAP Guide Vegetables : a nutrition guide, consumers Association of Penang, Malaysia (n.d. available)

