เรื่อง ผักกาดขาว

The Office Of Acade

รายละเอียด

ผักกาดขาว ชื่อสามัญ Chinese Cabbage

ผักกาดขาว ชื่อวิทยาศาสตร์ Brassica rapa L. (Brassica pekinensis var. cylindrica Tsen & S.H.Lee) (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Brassica chinensis var. pekinensis (Lour.) V.G. Sun) จัดอยู่ในวงศ์ผักกาด (BRASSICACEAE หรือ CRUCIFERAE)

ผักกาดขาว มีชื่อเรียกอื่นว่า ผักกาดขาวปลี, แปะฉ่าย, แปะฉ่ายลุ้ย เป็นต้น

สายพันธุ์ผักกาดขาวที่นิยมปลูกมีอยู่ 3 พันธุ์ คือ พันธุ์เข้าปลียาว (ลักษณะสูง เป็นรูปไข่), พันธุ์เข้าปลีกลมแน่น (ลักษณะสั้น อ้วนกลม) และพันธุ์เข้าปลีหลวมหรือไม่ห่อปลี (ปลูกได้ทั่วไป เช่น ผักกาดขาวธรรมดา ผักกาดขาวใหญ่)

คุณค่าทางโภชนาการของผักกาดขาว 100 กรัม มีน้ำ 91.7 กรัม, กรดอะมิโน, โปรตีน 0.6 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 5.7 กรัม, เส้นใย 0.8 กรัม, แคโรทีน 0.02 มิลลิกรัม, วิตามินบี 1 0.02 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.

04 มิลลิกรัม, วิตามินซี 30 มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม 49 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 34 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 0.5 มิลลิกรัม, ธาตุโพแทสเซียม 196 มิลลิกรัม, ธาตุซิลิกอน 0.024 มิลลิกรัม, ธาตุแมงกานีส 1.26 มิลลิกรัม, ธาตุทองแดง 0.21 มิลลิกรัม, ธาตุสังกะสี 3.21 มิลลิกรัม, ธาตุโมลิบดีนัม 0.125 มิลลิกรัม, ธาตุโบรอน 2.07 มิลลิกรัม, กรดนิโคตินิค (Nicotinic acid) 0.5 มิลลิกรัม

ผักกาดขาวเป็นผักที่มีเส้นใยสูงมาก โดยเส้นใยที่ว่านี้เป็นเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ แต่จะพองตัวเมื่อมีน้ำ จึงมีความสามารถในการอุ้มน้ำได้เป็นอย่างดี ซึ่งการอุ้มน้ำได้ดีนี้จะช่วยเพิ่มปริมาตรของกากอาหาร ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้กากอาหารอ่อนนุ่ม ขับถ่ายสะดวก และยังช่วยแก้อาการท้องผูกอีกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความหนืด ทำให้ไม่ถูกย่อยได้ง่าย ช่วยดูดซับและแลกเปลี่ยนประจุ จึงช่วยป้องกันและกำจัดสารอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยดึงเอาสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหารที่รับประทาน ช่วยลดความหมักหมมของลำไส้ จึงมีผลทำให้ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้เป็นอย่างดี

สำหรับสรรพคุณช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้นั้น ปัจจุบันยังไม่ทราบขนาดของเส้นใยอาหารที่ต้องรับประทานอย่างแน่นอน แต่ในสหรัฐฯ ได้กำหนดให้เพศชายวัยสูงอายุ ควรบริโภคเส้นใยอาหารประมาณ 18 กรัมต่อวัน และสำหรับวัยหนุ่มสาวควรรับประทาน 20-25 กรัมต่อวัน และการรับประทานที่มากกว่าปริมาณที่กำหนดก็ไม่ได้ช่วยลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งแต่อย่างใด แต่จะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีมากขึ้น อย่างเช่นในเรื่องของการขับถ่าย แก้อาการท้องผูก เป็นต้น

The Office of Academic Resource Information And Technology

สรรพคุณของผักกาดขาว

1. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
2. มีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน
3. ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง
4. ช่วยให้เจริญอาหาร รับประทานอาหารได้มากขึ้น
5. ช่วยแก้กระหาย
6. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ
7. แคลเซียมมีส่วนช่วยในการลดความดันโลหิตสูง
8. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ผนังหลอดเลือด
9. ช่วยขับน้ำนม (ใบ)
10. ผักกาดขาวมีออร์กาโนซัลไฟด์ (Organosulffide) และฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจ
11. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้

12. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

13. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคตาบอดตอนกลางคืน

14. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

15. มีส่วนช่วยกำจัดสารพิษ ของเสีย และโลหะหนักออกจากร่างกาย

16. ผักกาดอุดมไปด้วยโฟเลตซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรก

17. ช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงมากขึ้น

18. ช่วยแก้หืด (เมล็ด)

19. ช่วยแก้อาการหวัด ด้วยการต้มหัวผักกาดดื่มเป็นน้ำ

20. ช่วยแก้อาการไอและเสมหะ ด้วยการใช้หัวผักกาดพอประมาณ ใส่ขิงและน้ำผึ้งเล็กน้อยแล้วต้มกับน้ำดื่ม (หัวผักกาด, เมล็ด)

21. ช่วยแก้อาการเสียงแห้ง ไม่มีเสียง ด้วยการคั้นน้ำหัวผักกาดขาว เติมน้ำขิงเล็กน้อยแล้วนำมาดื่ม

22. ช่วยแก้เลือดกำเดาออก

23. ช่วยแก้อาเจียนเป็นเลือด

24. ช่วยรักษาแผลในปาก ด้วยการคั้นน้ำจากหัวผักกาดขาวแล้วนำมาใช้บ้วนปากเป็นประจำ

25. ช่วยแก้อาการเรอเปรี้ยว ด้วยการนำหัวผักกาดขาวดิบมาหั่นประมาณ 3-4 แว่นแล้วนำมาเคี้ยวกินแก้อาการ

26. ช่วยแก้อาการเจ็บคอ (ใบ)

27. ช่วยในการย่อยอาหาร (หัวผักกาด, ใบ)

28. แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

29. ช่วยแก้ท้องเสีย (หัวผักกาด, เมล็ด, ใบ)

30. ช่วยแก้และบรรเทาอาการท้องผูก

31. ช่วยขับปัสสาวะ

32. ช่วยแก้พิษสุรา

33. ช่วยแก้อาการบวมน้ำ

34. ช่วยรักษานิ่วในทางเดินปัสสาวะ

35. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเหน็บชา

36. ช่วยแก้อาการอักเสบ

37. ช่วยรักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกหรือแผลโดนสะเก็ดไฟ ด้วยการใช้หัวผักกาดนำมาตำให้แหลกแล้วนำมาพอกบริเวณที่เป็นแผล หรือจะใช้เมล็ดนำมาตำให้แหลกแล้ว

The Office Of Academic Resource Information And Technology

พอกก็ใช้ได้เช่นกัน (หัวผักกาด, เมล็ด)

38. ช่วยแก้อาการฟกช้ำดำเขียว ด้วยการใช้หัวผักกาดหรือใบ นำมาตำให้ละเอียดแล้วพอกบริเวณที่ฟกช้ำ หรือจะใช้เมล็ดประมาณ 60 กรัมนำมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาคลุก

กับเหล้า (อุ่นให้ร้อน) แล้วนำมาพอกบริเวณที่เป็น (หัวผักกาด, ใบ, เมล็ด)

ประโยชน์ของผักกาดขาว

ใช้ประกอบอาหาร เมนูผักกาดขาว ได้แก่ ผัดผักกาดขาว, แกงจืดผักกาดขาว, ต้มจืดผักกาดขาวยัดไส้ ฯลฯ

คำแนะนำในการรับประทานผักกาดขาว

1. สำหรับผู้ที่มีอาการม้ามพร่อง คือ มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้องเป็นประจำ อาหารไม่ค่อยย่อย มีแก๊สในกระเพาะอาหารเยอะ ไม่ควรรับประทานผักกาดขาวในปริมาณมากเกินไป แต่ถ้าเป็นแค่ชั่วคราวก็ไม่เป็นอะไร

2. สำหรับผู้ที่รับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์หรือของมันแนะนำให้รับประทานหัวผักกาดสักเล็กน้อย เพราะหัวผักกาดขาวมีน้ำมันมัสตาร์ด (Mustard oil) ซึ่งมีรสเผ็ด เมื่อรวมกับเอนไซม์ในหัวผักกาดจึงมีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นกระเพาะอาหารและลำไส้ให้เคลื่อนไหว จึงช่วยทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้นและยังช่วยย่อยได้อีกด้วย

3. การรับประทานหัวผักกาดขาวดิบจะมีประโยชน์มากกว่ารับประทานแบบปรุงสุกหรือผ่านความร้อน เนื่องจากวิตามินซีและเอนไซม์อะไมเลส (Amylase) ในหัวผักกาดขาวจะไม่ทนต่อความร้อนมากนัก และจะถูกทำลายที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส

4. สำหรับการรับประทานผักกาดขาว ในการเลือกซื้อผักกาดขาวควรระวังในเรื่องของสารปนเปื้อนหรือยาฆ่าแมลงให้ดี เพราะการรับประทานเข้าไปในปริมาณมากอาจจะไปขัดขวางการทำงานของเอนไซม์ในร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หายใจลำบาก ชัก และหมดสติได้

คำสำคัญ : ผักกาดขาว

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1666&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology