เรื่อง ผักขี้หูด

รายละเอียด

ผักขี้หูด ชื่อวิทยาศาสตร์ Raphanus caudatus L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Raphanus sativus var. caudatus (L.) Hook. f. & T. Anderson) จัดอยู่ในวงศ์ผักกาด (BRASSICACEAE หรือ CRUCIFERAE)
ผักขี้หูด คงเป็นชื่อเรียกที่มาจากการเปรียบเทียบกับขี้หูดที่มีลักษณะขึ้นเป็นตะปุ่มตะป่ำ เนื่องจากฝักของผักชนิดนี้จะมีลักษณะขอดเป็นปุ่ม ๆ ยาวตลอดทั้งฝัก ชาวบ้านจึงนำลักษณะของผักชนิดนี้มาตั้งชื่อว่า **"ผักขี้หูด"** และด้วยความที่ว่ามีกลิ่นฉุน ผักขี้หูดจึงได้รับฉายานามว่าเป็น **"วาซาบิเมืองไทย"** นอกจากนี้ผักขี้หูดยังมีชื่อเรียกอื่นอีกว่า **ผักเป๊ก**

ลักษณะของผักขี้หูด

ต้นผักขี้หูด จัดเป็นไม้ล้มลุกมีอายุ 1 ปี หรือ 2 ปี ลำต้นตั้งตรง มีขนแข็งปกคลุมเล็กน้อย ต้นขึ้นเป็นกอเหมือนกับผักกาดเขียว มีความสูงได้ประมาณ 30-100 เซนติเมตร ลำต้นเป็นรูปทรงกลมหรือทรงกระบอก ส่วน

กลางของลำต้นจะกลวง ก้านใบแทงขึ้นจากดิน โดยเป็นผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ชอบขึ้นในที่มีอากาศหนาวเย็นหรือที่มีความชุ่มชื้น หาพบในภาคอื่นได้น้อยมาก ส่วนทางภาคอีสานก็พบได้เฉพาะบนภูสูงเท่านั้น ดังนั้นผักชนิดนี้จึงเป็นที่รู้จักและใช้กันอย่างกว้างขวางทางภาคเหนือ

ใบผักขี้หูด ใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวอ่อน ออกเรียงสลับเป็นกระจุกที่ผิวดิน ลักษณะของใบเป็นรูปวงรีแกมรูปช้อนแกมรูปเส้น ใบจะอวบน้ำ ส่วนล่างของใบจะมีขอบใบที่เว้าหาเส้นกลางใบ ส่วนยอดสุดปลายจะมนหรือแหลมและมักมีขนาดใหญ่กว่า ส่วนขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 4-8 เซนติเมตรและยาวประมาณ 10-30 เซนติเมตร ผิวใบเรียบหรือมีขนเล็กน้อยคล้ายกับใบผักกาด ก้านใบยาวประมาณ 3-4 เซนติเมตร

ดอกผักขี้หูด ออกดอกเป็นช่อ โดยจะออกที่ปลายกิ่งหรือตามซอกใบ ช่อดอกยาวได้ประมาณ 10-50 เวนติเมตร มีดอกย่อยจำนวนมาก ดอกย่อยมีขนาดเล็กมาก เป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ กลีบเลี้ยงดอกมี 4 กลีบ เป็นสีเขียว ส่วนกลีบมี 4 กลีบ กลีบดอกเป็นสีม่วง สีม่วงอมชมพู หรือเป็นสีขาว ดอกมีขนาดกว้างประมาณ 8-10 มิลลิเมตร เมื่อต้นผักขี้หูดเจริญเติบโตจนได้ที่แล้ว ก้านดอกจะแทงยอดขึ้นมาจากกอต้นเป็นก้านยาว และจะมีดอกพราวตลอดก้านตั้งแต่ยอดกิ่งถึงโคนกิ่ง โดยผักชนิดนี้จะออกดอกในช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนธันวาคม

ผลผักขี้หูด หรือ **ฝักขี้หูด** ผลเป็นผลแห้งและแตกได้ ลักษณะของผลคล้ายฝักถั่ว มีขนาดเล็ก ฝักเป็นสีเขียวอ่อน ปลายฝักแหลม ฝักหยักเป็นคอดเว้าเป็นข้อ ๆ ฝักมีขนาดกว้างประมาณ 0.5-2 เซนติเมตรและยาวประมาณ 5-15 เซนติเมตร ผนังด้านในของฝักจะอ่อนนุ่มคล้ายกับฟองน้ำ ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 2-10 เมล็ด ลักษณะของเมล็ดกลมหรือค่อนข้างกลม มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3-5 มิลลิเมตร โดยผักชนิดนี้จะออกผลในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์

The Office Of Academic Resource Information And Technology

สรรพคุณของผักขี้หูด

1. ฝักและใบช่วยทำให้เจริญอาหาร (ใบ, ฝัก)
2. เนื่องจากผักขี้หูดมีกลิ่นฉุน จึงนิยมนำไปใช้เป็นยาสมุนไพรแก้หวัด (ฝัก)
3. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย (ใบ, ฝัก)
4. ช่วยละลายนิ่ว (ใบ, ฝัก)
5. ดอกเป็นยาช่วยขับน้ำดี (ดอก)
6. ตำรับยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้ประโยชน์เช่นเดียวกับผักกาดหัวหรือหัวไชเท้า

ประโยชน์ของผักขี้หูด

- ดอกและฝักของผักขี้หูดสามารถใช้รับประทานเป็นผักได้ทั้งสดและสุก โดยผักขี้หูดเมื่อสดหรืออ่อนจะมีรสชาติเผ็ดเล็กน้อย มีรสคล้ายกับรสมัสตาร์ด แต่เมื่อนำไปต้มหรือทำให้สุกก็จะออกรสหวานมัน คล้ายกับ

ก้านดอกหอม มีรสอร่อย โดยนิยมรับประทานกันมากทางภาคเหนือ โดยอาหารเหนือจะมีความอร่อยเป็นพิเศษหากนำผักขี้หูดมาร่วมปรุงด้วย เช่น การทำแกงแค แกงส้มกับปลาช่อน แกงส้มพริกสดใส่มะเขือเทศ แกงป่ากับหมูสามชั้น แกงผักขี้หูดใส่มดแดง แกงผักขี้หูดกับแหนมใส่ไข่ หรือนำมาใช้ทำเป็นผัดผักขี้หูด เป็นต้น นอกนี้ยังรับประทานเป็นผักสดหรือลวกจิ้มกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกอ่อง ฯลฯ

- คุณค่าทางโภชนาการของผักขี้หูดต่อ 100 กรัมจะให้พลังงาน 30 แคลอรี, ไขมัน 1 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 5.6 กรัม, โปรตีน 1.8 กรัม, ใยอาหาร 0.9 กรัม, วิตามินซี 52 มิลลิกรัม, แคลเซียม 60 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 19 มิลลิกรัม และธาตุเหล็ก 0.6 กรัม[2] ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่าคุณค่าทางโภชนาการของส่วนที่รับประทานได้ต่อ 100 กรัม (ของดอกและฝักอ่อน) จะให้พลังงาน 15 แคลอรี, น้ำ 96.6%, โปรตีน 3.6 กรัม, ไขมัน 0.1 กรัม, ใยอาหาร 0.6 กรัม, เถ้า 0.4 กรัม, วิตามินเอ 772 หน่วยสากล, วิตามินบี 1 0.11 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.05 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 1.10 มิลลิกรัม, วิตามินซี 125 มิลลิกรัม, แคลเซียม 44 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.8 มิลลิกรัม
- หากนำผักขี้หูดไปหมักผสมกับ EM ก็จะสามารถนำมาใช้เป็นยาไล่แมลงได้

The Office Of Academic Resource Information And Technology

คำสำคัญ : ผักขี้หูด

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1681&code_db=610010&code_type=01