



## เรื่อง ขึ้นฉ่าย



### รายละเอียด

ขึ้นฉ่าย (คื่นฉ่าย) หรือ ขึ้นฉ่ายฝรั่ง ภาษาอังกฤษ Celery (เซเลอรี่) (มักสะกดผิดเป็น "คื่นช่าย" หรือ "คื่นฉ่าย" หรือ "คื่นไช")

ขึ้นฉ่าย ชื่อวิทยาศาสตร์ *Apium graveolens* L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE) ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่ใกล้เคียงกับผักชี แต่ใบใหญ่กว่าและมีกลิ่นฉุน โดยขึ้นฉ่ายเป็นชื่อผักที่มาจากภาษาจีน หรือที่คนไทยเรียกว่า ผักข้าวปุ้น, ผักปุ้น, ผักปืม เป็นต้น

ผักขึ้นฉ่าย มีอยู่ 2 สายพันธุ์ สายพันธุ์แรกก็คือ **ขึ้นฉ่ายฝรั่ง** ลักษณะต้นจะอวบใหญ่มาก ลำต้นมีความสูงประมาณ 40-60 เซนติเมตร ลำต้นขาวใบเหลืองอมเขียว และอีกสายพันธุ์คือ **ขึ้นฉ่ายจีน** หรือ "Chinese celery" ซึ่งจะมีขนาดของลำต้นที่เล็กกว่า มีความสูงประมาณ 30 เซนติเมตร และใบค่อนข้างแคบ ส่วนสรรพคุณก็จะคล้าย ๆ กัน

**สมุนไพรขึ้นฉ่าย** ผักสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม (สำหรับบางคนอาจจะรู้สึกว่ามีกลิ่นฉุนและอาจไม่เป็นที่



โปรดปรานมากหนัก) นิยมนำมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อช่วยในการดับกลิ่นคาวต่าง ๆ หรือนำมาใช้เพิ่มความหอมให้น้ำซุป

## ลักษณะของขี้นฉ่าย

**ต้นขี้นฉ่าย** เป็นพืชล้มลุก ต้นขี้นฉ่าย (ขี้นฉ่ายจีน) มีความสูงประมาณ 30 เซนติเมตร ส่วนต้นขี้นฉ่ายฝรั่งจะมีความสูงประมาณ 40-60 เซนติเมตร ส่วนลำต้นมีลักษณะกลวง มีกลิ่นหอมทั้งต้น มีอายุประมาณ 1-2 ปี และมีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด คือ ต้นสีขาว ต้นสีเขียว และต้นสีน้ำตาลเขียว (ภาพแรกขี้นฉ่ายจีน ส่วนภาพสองขี้นฉ่ายฝรั่ง)

**ใบขี้นฉ่าย** ลักษณะของใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ออกตรงข้ามกัน ใบสีเขียวอมเหลือง ใบย่อยมีลักษณะเป็นรูปรีแกมไข่ ขอบใบหยักเป็นแฉกเล็ก แต่ละแฉกอาจจะเป็นรูปสามเหลี่ยมหรือรูปห้าเหลี่ยม ก้านใบยาวแผ่ออกเป็นกาบ

**ดอกขี้นฉ่าย** ดอกมีขนาดเล็กสีขาว เป็นดอกสมบูรณ์เพศ ออกเป็นช่อแบบซี่ร่ม ตรงยอดดอกนั้นแผ่เป็นรัศมี

**ผลขี้นฉ่าย** ผลมีลักษณะกลมรี สีน้ำตาล มีขนาดเล็กมาก และมีกลิ่นหอม จะให้ผลเพียงครั้งเดียว

## สรรพคุณของขี้นฉ่าย

1. ช่วยทำให้เจริญอาหาร กระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร
2. ขี้นฉ่ายเป็นผักที่มีโพแทสเซียมสูง ซึ่งช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือด ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
3. ขี้นฉ่ายมีโซเดียมอินทรีย์ที่ช่วยในการปรับสมดุลของกรดและด่างในเลือด
4. ขี้นฉ่ายเป็นหนึ่งในผักที่มีสารโพลีฟีนอล ซึ่งเป็นตัวช่วยป้องกัน DNA ถูกทำลาย ช่วยลดอาการอักเสบ และป้องกันมะเร็งด้วยการไปยับยั้งการกลายพันธุ์และสารก่อมะเร็งในร่างกาย
5. น้ำคั้นจากขี้นฉ่ายมีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ลมประสาท ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น
6. ช่วยรักษาโรคอัลไซเมอร์ น้ำคั้นจากขี้นฉ่ายมีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ลมประสาท ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น และมีคุณสมบัติในการนำมาสกัดเป็นยารักษาโรคอัลไซเมอร์ได้
7. ช่วยบำรุงหัวใจและรักษาโรคหัวใจ
8. ช่วยในการทำงานของระบบหมุนเวียนต่าง ๆ ในร่างกาย
9. ช่วยลดอาการของโรคหอบหืด
10. ขี้นฉ่ายกับการล้างพิษในร่างกาย ขี้นฉ่ายเป็นสุดยอดอาหารหรือผักที่ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยทำให้ร่างกายสะอาด
11. ขี้นฉ่ายสามารถช่วยป้องกันโรคซิลิโคซิส (Silicosis) หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ซึ่งมีสาเหตุ



มาจากการสุตฝุ่นที่มีส่วนประกอบของซิลิกาเข้าไป

12. ช่วยลดความดันโลหิต รักษาโรคความดันโลหิตสูง และผู้ที่มีความดันปกติแต่ตรวจพบว่าความดันเริ่มสูง การรับประทานผักขึ้นฉ่ายวันละ 4 กำ จะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตได้เป็น

อย่างดี โดยไม่ต้องใช้ยารักษา และวิธีการใช้ขึ้นฉ่ายรักษาความดันก็ง่าย ๆ เพียงแค่ใช้ต้นสด ๆ นำมาตำแล้วคั้นเอาแต่น้ำ หรือจะใช้ต้นสด 1-2 กำ นำมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำ

กรองเอากากออก ใช้รับประทานก่อนอาหารครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ หรือง่ายที่สุดก็รับประทานเป็นผักสดร่วมกับอาหารก็ได้

13. ช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอล ระดับน้ำตาล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันในเส้นเลือด

14. ใช้เป็นยาดับร้อนในร่างกาย แก้อาการร้อนใน

15. ขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณช่วยในการขับเสมหะ

16. สรรพคุณขึ้นฉ่ายช่วยแก้อาเจียน

17. ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารในร่างกาย ช่วยลดอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหาร เช่น โรคบิด ท้องร่วง ท้องเสีย ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง กรดเกิน กรดไหลย้อน รวมไปถึง

ถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับลำไส้ เป็นต้น

18. ช่วยขับลมในกระเพาะ

19. ช่วยขับปัสสาวะ ปัสสาวะเป็นเลือด รักษาเนื้องอก ขับปัสสาวะสำหรับผู้ที่เป็นนิ่ว

20. สำหรับสตรีที่ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ การรับประทานผักขึ้นฉ่ายเป็นประจำจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้

21. ช่วยแก้อาการปวดประจำเดือนของสตรี ทั้งก่อนและหลังการมีประจำเดือน ด้วยการรับประทานสด 1 ชีด / รากบัวสด 1 ชีด / ขิงสด 1 ชีด / พุทราแดงจีนแบบแห้ง 1/2 ชีด นำมาต้มรวมกัน

ในหม้อโดยกะน้ำพอท่วมยามากหน่อย ต้มจนเดือดแล้วนำมาดื่มก่อนหรือหลังมีประจำเดือน ถ้าหากช่วงไหนปวดช่วงไหนก็ให้ดื่มบ่อย ๆ หรือจิบกินเรื่อย ๆ แบบน้ำชา จะช่วยบรรเทา

อาการปวดได้ หรือไม่มีอาการปวดเลย

22. ช่วยบำรุงตับและไตให้แข็งแรง

23. ช่วยลดอาการบวมน้ำ เช่น อาการบวมน้ำก่อนการมีประจำเดือน เป็นต้น

24. ใบขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณช่วยแก้อาการตกเลือด

25. ช่วยรักษาโรคปวดข้อต่าง ๆ และอาการปวดตามปลายประสาท เช่น รูมาติกและโรคเกาต์ ด้วยการนำผักขึ้นฉ่ายประมาณ 3-4 ต้น นำมาต้มกับน้ำ 1 ลิตร ต้มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง

หรือจะรับประทานแบบสด ๆ หรือทำเป็นอาหารผสมกินทุกมื้อติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือนก็ได้เช่นกัน

26. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อเรียบบีบตัว แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ



27. สรรพคุณคื่นช่ายช่วยแก้ลมพิษ ผดผื่นคันต่าง ๆ
28. ทั้งต้นขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณช่วยรักษาฝีฝักบัว
29. สารลูเทโอลินที่พบในขึ้นฉ่ายเป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านการอักเสบเรื้อรัง และจากการทดสอบในหนูทดลองพบว่าสารดังกล่าวสามารถช่วยลดอาการอักเสบเรื้อรังในสมอง  
หนูได้อีกด้วย (ดร. ร็อดนีย์ จอห์นสัน)
30. ช่วยในการคุมกำเนิด มีฤทธิ์ในการลดปริมาณการสร้างอสุจิในเพศชาย ช่วยลดอัตราการตั้งครรภ์ได้
31. สารสกัดด้วยเอทานอลจากผลและเมล็ดขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตและการงอกของถั่วเขียว ผิดดำได้ (ศานิต สวัสดิกาญจน์)

### ประโยชน์ของขึ้นฉ่าย

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ป้องกันหวัด และชะลอความเสื่อมของร่างกายได้เป็นอย่างดี
2. ช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็งและเนื้องอก ขึ้นฉ่ายมีสารที่ช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้ และยังมีสารที่ช่วยขับของเสียจากนุหรีในผู้สูบบุหรี่และผู้ที่ได้รับ  
ควีนนุหรีอีกด้วย
3. ช่วยบำรุงสมอง ช่วยในเรื่องของความจำ
4. ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เนื่องจากขึ้นฉ่ายอุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส
5. การศึกษาของทีมนักวิจัยสหรัฐฯ พบว่ามีสารเคมีบางชนิดในผักช่วยบำรุงสมอง ช่วยในเรื่องของความจำ
6. ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ เนื่องจากในผักขึ้นฉ่ายนั้นประกอบไปด้วยวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และเบตาแคโรทีน เป็นต้น
7. เมล็ดขึ้นฉ่าย เมื่อนำมามาสกัดด้วย Petroleum ether จะได้สารที่ช่วยทำให้น้ำมันไม่มีกลิ่นเหม็นหืน
8. น้ำมันขึ้นฉ่าย สามารถนำมาใช้ในการแต่งกลิ่นเครื่องสำอาง ยาทาผิว ครีม และสบู่ได้
9. ใช้รับประทานเป็นผัก ช่วยเพิ่มรสชาติ ช่วยดับกลิ่นคาวอาหาร และช่วยเพิ่มความหอมของน้ำซุพ เพราะในขึ้นฉ่ายมีสารจำพวกน้ำมันหอมระเหย ซึ่งได้แก่ ไลโมนีน (Limonene), ซีลีเนน (Selinene), ฟทาลิเด (Phthalides) ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้เกิดกลิ่นหอมเฉพาะตัว
10. นอกจากใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารแล้ว ยังสามารถนำผักขึ้นฉ่ายมาคั้นเป็นน้ำดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพได้อีกด้วย เพียงแค่นำขึ้นฉ่ายมาปั่นแล้วกรองเอาแต่น้ำ ผสมเกลือเล็กน้อย  
เป็นอันเสร็จใช้ดื่มเพื่อบำรุงร่างกายได้ทันที
11. ขึ้นฉ่ายสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนูขึ้นฉ่าย เช่น ปลาผัดขึ้นฉ่าย, ปลากระพงผัดขึ้น



ฉาย, ปลาทึบต้มผัดขึ้นฉ่าย, ปลานิลผัดขึ้นฉ่าย, ขึ้นฉ่ายยำวุ้นเส้น,  
ผัดเต้าหู้ขึ้นฉ่าย, กะเพราหมูผัดขึ้นฉ่าย เป็นต้น

### ข้อควรระวังในการรับประทานผักขึ้นฉ่าย

1. การรับประทานผักขึ้นฉ่ายในปริมาณมากเกินไป ในเพศชายอาจจะทำให้เป็นหมันได้ และจะทำให้เอสโตรเจนลดลงถึง 50% แต่ถ้าหากหยุดรับประทานแล้ว จำนวนของเชื้ออสุจิจะกลับสู่ระดับปกติในระยะเวลา 8-13 สัปดาห์
2. ในบางรายอาจเกิดอาการแพ้จากการสัมผัสต้นขึ้นฉ่ายจนถึงขั้นรุนแรงได้
3. สารสกัดจากต้นขึ้นฉ่ายอาจช่วยเร่งให้สีผิวเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลมากขึ้น
4. การใช้ขึ้นฉ่ายประกอบอาหาร ไม่ควรผัดหรือต้มผักขึ้นฉ่ายให้สุกนานเกินไป เพราะความร้อนจะไปทำลายวิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่ให้หมดไป

คำสำคัญ : ขึ้นฉ่าย

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-25

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1580&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1580&code_db=610010&code_type=01)