



## เรื่อง ผักกาดหอม



### รายละเอียด

ผักกาดหอม ชื่อสามัญ Lettuce

ผักกาดหอม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lactuca sativa* L. จัดอยู่ในจัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน (ASTERACEAE หรือ COMPOSITAE)

สมุนไพรผักกาดหอม มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักกาดยี่ (ภาคเหนือ), สลัด สลัดผัก ผักสลัด (ภาคกลาง), ผักกาดปี, พังฉ่าย พังฉ่าย พังฉ่าย (จีน) เป็นต้น โดยเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและทวีปยุโรป สำหรับในประเทศไทยมีการปลูกผักกาดหอมมาช้านานแล้ว

### ลักษณะของผักกาดหอม

- **ต้นผักกาดหอม** ลักษณะของลำต้นในระยะแรกมักจะมองไม่เห็น เพราะใบมักปกคลุมไว้ แต่จะเห็นได้ชัดเมื่อถึงระยะแทงช่อดอก ลำต้นมีลักษณะเป็นข้อสั้น โดยแต่ละข้อจะเป็นที่เกิดของใบ ลักษณะของลำต้นจะ



ค่อนข้างอวบอ้วนและตั้งตรงสูงชะลูดขึ้นจนสามารถมองเห็นได้ชัดเจน หากปลูกในพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์มาก ๆ ลำต้นอาจมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางได้ถึง 2 นิ้ว

- **รากผักกาดหอม** มีรากเป็นระบบรากแก้วที่แข็งแรงและอวบอ้วน รากแก้วสามารถหยั่งลึกลงดินได้ถึง 5 ฟุต หรือมากกว่านั้น แต่การย้ายไปปลูกจะทำให้รากแก้วเสียหายได้ (แต่การย้ายปลูกจะมีผลดีช่วยให้ผักกาดหอมประเภทหัว ห่อหัวได้ดีขึ้น) และรากที่เหลือจะเป็นรากแขนง แผ่กระจายอยู่ใต้ผิวดินประมาณ 1-2 ฟุต โดยรากจะอยู่รวมกันเป็นกลุ่มอย่างหนาแน่น ไม่ค่อยแพร่กระจายมากนัก โดยเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็วเมื่อปลูกในดินร่วนปนทรายที่มีความชื้นเพียงพอ
- **ใบผักกาดหอม** ใบมีสีตั้งแต่เขียวอ่อน สีเขียวปนเหลือง ไปจนถึงสีเขียวแก่ แต่สำหรับบางสายพันธุ์จะมีสีแดงหรือมีสีน้ำตาลปนอยู่ ทำให้มีสีแดง สีbronซ์ หรือสีน้ำตาลปนเขียว ใบจะแตกออกมาจากลำต้นโดยรอบ โดยพันธุ์ที่ห่อเป็นหัวจะมีใบหนา และมีเนื้อใบอ่อนนุ่ม ใบห่อหัวอัดกันแน่นคล้ายกับกะหล่ำปลี ส่วนใบที่ห่ออยู่ข้างในจะเป็นมัน ส่วนบางชนิดจะเป็นใบมันงอเพราะ เห็นเส้นใบได้ชัดเจน ขอบใบมีลักษณะเป็นหยัก โดยขนาดและรูปร่างของใบนั้นจะแตกต่างกันออกไปตามแต่ชนิด
- **ดอกผักกาดหอม** ออกดอกเป็นช่อดอกรวม ประกอบไปด้วยกลุ่มของดอกที่อยู่กันเป็นกระจุกตรงส่วนยอด ในแต่ละกระจุกจะประกอบไปด้วยดอกย่อยประมาณ 15-25 ดอกหรือมากกว่านั้น ก้านช่อดอกจะมีความยาวประมาณ 2 ฟุต ส่วนช่อดอกอันแรกจะเกิดบริเวณยอดอ่อน หลังจากนั้นจะเกิดบริเวณมุมใบ โดยช่อดอกที่เกิดบริเวณยอดจะมีอายุมากที่สุด ดอกผักกาดหอมเป็นดอกสมบูรณ์เพศ กลีบดอกมีสีเหลือง ตรงโคนเชื่อมติดกัน มีรังไข่ 1 ห้อง เกสรตัวเมีย 1 ก้าน มีลักษณะเป็น 2 แฉก ส่วนเกสรตัวผู้จะมี 5 ก้าน อยู่รวมกันเป็นยอดยาวห่อหุ้มก้านเกสรตัวเมียและยอดเกสรตัวเมียไว้
- **เมล็ดผักกาดหอม หรือ เมล็ดผักสลัด** เมล็ดเป็นชนิดเมล็ดเดี่ยวที่เจริญมาจากรังไข่อันเดียว เมล็ดมีลักษณะแบนยาว หัวท้ายแหลมคล้ายรูปหอก และมีเส้นเล็ก ๆ ลาดยาวไปตามด้านยาวของเมล็ดบนเปลือกหุ้มเมล็ด เมล็ดมีเปลือกหุ้มเมล็ด บาง เปลือกจะไม่แตกเมื่อเมล็ดแห้ง เมล็ดมีสีเทาปนสีครีม มีความยาวประมาณ 4 มิลลิเมตรและกว้างประมาณ 1 มิลลิเมตร

### สายพันธุ์ผักกาดหอม

ในปัจจุบันมีการปลูกผักกาดหอมเพื่อใช้ในการบริโภคอยู่ 3 ชนิดใหญ่ ๆ ซึ่งได้แก่

**ผักกาดหอมใบ (Leaf lettuce)** ในประเทศไทย ผักกาดหอมใบจะเป็นที่นิยมปลูกและบริโภคกันมากกว่าผักกาดหอมชนิดอื่นๆ โดยเป็นผักกาดที่ใบไม่ห่อเป็นหัว ใบมีขนาดกว้างใหญ่และหยิก ลักษณะลำต้นเป็นพุ่มเตี้ย โดยผัก



กาดหอมใบจะแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ชนิดที่มีสีเขียวทั้งต้นและชนิดที่มีสีน้ำตาลทั้งต้น

**ผักกาดหอมหัว (Head lettuce)** เป็นผักกาดหอมที่ใบจะห่อเป็นหัว เพราะมีใบเรียงซ้อนกันแน่นมาก โดยผักกาดหอมหัวจะแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

- ชนิดห่อหัวแน่น (Crisp head) ลักษณะของใบจะบาง กรอบ และเปราะง่าย สามารถเห็นเส้นกลางใบได้ชัดเจน ใบจะห่อเป็นหัวแน่นคล้ายกับหัวกะหล่ำปลี และเป็นชนิดที่นิยมปลูกกันมากในทางการค้าเพราะขนส่งได้สะดวก
- ชนิดห่อหัวไม่แน่น (Butter head) ลักษณะของใบจะห่อเป็นหัวแบบหลวม ๆ ใบอ่อนนุ่ม ผิวใบมัน ใบไม่กรอบ โดยใบที่ซ้อนกันอยู่ข้างในจะมีลักษณะเหมือนถูกเคลือบไว้ด้วยเนยหรือน้ำมัน เพราะมีลักษณะอ่อนนุ่มและเป็นเมือกลื่น ๆ และใบข้างในจะซ้อนทับกันพอประมาณ มีสีเหลืองอ่อน ๆ คล้ายกับเนย
- ชนิดห่อหัวหลวมค่อนข้างยาว ลักษณะของใบจะห่อเป็นรูปกลมยาวหรือเป็นรูปกรวย คล้ายกับผักกาดขาวปลี ใบจะมีลักษณะยาวและแคบ ใบแข็ง ชนิดนี้จะนิยมปลูกกันมากในทวีปยุโรป และยังแบ่งแยกย่อยออกเป็น 2 ชนิด คือ พันธุ์ที่มีหัวขนาดใหญ่ และพันธุ์ที่มีหัวขนาดเล็ก

**ผักกาดหอมต้น (Stem lettuce)** ลักษณะของลำต้นจะอวบ มีลำต้นสูง ใบจะเกิดขึ้นต่อกันไปจนถึงยอดหรือช่อดอก ลักษณะของใบคล้ายกับผักกาดหอมใบ แต่ใบจะเล็กกว่า มีความหนาและมีสีเขียวเข้มกว่า โดยมีทั้งชนิดกลมและยาว ไม่ห่อหัว โดยผักกาดหอมต้นนี้จะปลูกไว้เพื่อรับประทานต้นเท่านั้น

### สรรพคุณของผักกาดหอม

1. ผักกาดหอมมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด จึงช่วยในการป้องกันและต่อต้านมะเร็งได้ (ใบ)
2. น้ำคั้นจากทั้งต้นนำมาใช้ปรุงเป็นยาบำรุงร่างกายได้ (ทั้งต้น)
3. ช่วยในการนอนหลับ ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย แก้อารมณ์เสียง่าย โดย ดร.ตันแคน (แพทย์ยุคกลางชาวอังกฤษ) ระบุว่าในใบหรือก้านของผักกาดหอมจะมีสารรสขมที่มีชื่อว่า "**แลกทูคาเรียม**" (Lactucarium) ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติทำให้เกิดอาการง่วงนอน ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย การรับประทานผักกาดหอมแบบสด ๆ ก่อนนอนหรือรับประทานเป็นอาหารมื้อเย็น จึงช่วยทำให้เรานอนหลับได้สบายยิ่งขึ้นนั่นเอง
4. ผักกาดหอมมีน้ำเป็นองค์ประกอบโดยส่วนมาก จึงเป็นผักที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
5. ผักกาดหอมอุดมไปด้วยธาตุเหล็กที่ช่วยเสริมการสร้างเม็ดเลือดหรือฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง และยังช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย หรือมีสมาธิสั้น การเรียนรู้ลดลง



6. น้ำคั้นจากใบช่วยแก้ไข้ได้ (ใบ)
7. น้ำคั้นจากใบใช้เป็นยาแก้ไข้ได้เป็นอย่างดี (ใบ)
8. เมล็ดผักกาดหอมตากแห้งประมาณ 5 กรัมนำมาชงกับน้ำร้อน 1 ถ้วยกาแฟ ใช้ดื่มก่อนอาหารเช้าและเย็น ถ้าหากใช้ดื่มให้ใช้เพียงครั้งต้นรับประทานเพื่อช่วยขับเสมหะและแก้ไอ และไม่ควรใช้มากเกินไป (เมล็ด, ต้น)
9. น้ำคั้นจากใบมีสรรพคุณเป็นยาขับเหงื่อ (น้ำคั้นจากใบ)
10. ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ (น้ำคั้นจากทั้งต้น)
11. การรับประทานผักกาดหอมจะช่วยให้การขับถ่าย ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูกได้ (ทั้งต้น)
12. น้ำคั้นจากทั้งต้นใช้เป็นยาระบายได้ (ทั้งต้น)
13. ช่วยขับลมในลำไส้ (น้ำคั้นจากทั้งต้น)
14. ช่วยขับพยาธิ (น้ำคั้นจากทั้งต้น)
15. ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำคั้นจากใบ, เมล็ด)
16. ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร (เมล็ด)
17. เมล็ดผักกาดหอมใช้รักษาโรคตับ (เมล็ด)
18. น้ำคั้นจากทั้งต้นใช้ทาฝีมะม่วงที่ริดเอาหนองออกแล้วได้ (ทั้งต้น)
19. ช่วยระงับอาการปวด (เมล็ด)
20. ช่วยแก้อาการปวดเอว (เมล็ด)
21. เมล็ดผักกาดหอมช่วยขับน้ำนมของสตรีหลังคลอดบุตร (เมล็ด)

### ประโยชน์ของผักกาดหอม

1. ผักกาดหอมเป็นผักที่มีแคลอรีต่ำ จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก
2. การรับประทานผักกาดหอมร่วมกับแครอทและผักโขมจะช่วยบำรุงสีของเส้นผมให้สวยงามได้
3. ผักกาดหอมเป็นผักที่นิยมบริโภคใบ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง เป็นผักที่นิยมบริโภคมากที่สุดในบรรดาผักสลัด และยังนิยมนำมารับประทานสด ๆ หรือนำมาประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย สำหรับคนไทยแล้วจะนิยมใช้รับประทานกับอาหารจำพวกยำต่าง ๆ เช่น ข้าวเหนียวปอกหม้อ สาหร่ายลวก เป็นต้น
4. นอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารที่ดีแล้ว ยังนิยมนำมาใช้ตกแต่งอาหารเพื่อให้มีสีสันสวยงามน่ารับประทานยิ่งขึ้น
5. ปัจจุบันมีการใช้ยาง (Latex) ที่สกัดจากผักกาดหอมออกมาจำหน่ายในรูปแบบยา มีทั้งชนิดน้ำและแบบชนิดเม็ด



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

คำสำคัญ : ผักกาดหอม

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1686&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1686&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology