



เรื่อง ผักกาดหัว



รายละเอียด

ผักกาดหัว ชื่อสามัญ Daikon, Daikon radish, Radish, White radish

ผักกาดหัว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Raphanus sativus* L., *Raphanus sativus* var. *hortensis* Backer, *Raphanus sativus* var. *longipinnatus* L.H. Bailey, *Raphanus sativus* var. *niger* (Mill.) J.Kern. จัดอยู่ในวงศ์ผักกาด ([BRASSICACEAE](#) หรือ [CRUCIFERAE](#))

ผักกาดหัว มีชื่อเรียกอื่นว่า ไช้เท้า ไช้โป๊ หัวไชเท้า หัวไช้เท้า หัวผักกาด หัวผักกาดขาว (หัวโป๊), ผักกาดจีน (ลำปาง), ผักขี้หูด ผักเป็กหัว (ภาคเหนือ), ผักกาดหัว (ภาคกลาง) เป็นต้น

ผักกาดหัวมีถิ่นกำเนิดที่ประเทศจีน โดยทั่วไปแล้วเจ้าหัวผักกาดนี้จะมีอยู่ด้วยกันหลายสี ไม่ว่าจะเป็นสีขาว สีแดง สีม่วง สีชมพู และขนาดก็จะแตกต่างกันออกไปตามสายพันธุ์แยกย่อย (Subspecies)



ผักกาดหัวตามตำราจีนนั้นถือว่ามีฤทธิ์เป็นยาเย็น แต่มีรสเผ็ดร้อน ซึ่งถือว่าผักชนิดนี้มีประโยชน์อย่างมากต่อการทำงานของปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ช่วยดับกระหายคลายร้อน แก้อาการไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ซึ่งหากรับประทานผักกาดหัวไปสักกระยะหนึ่งแล้วอาการต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะได้รับการบรรเทาให้ดีขึ้น เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาเย็น จึงไม่ควรที่จะรับประทานหัวผักกาดกับยาหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างโสมหรือดั่งกฤษ เพราะมันอาจจะไปสะเทินฤทธิ์กันเอง ทำให้โสมหรือดั่งกฤษออกฤทธิ์ไม่ดีเท่าที่ควร แต่อย่าเข้าใจผิดไปว่าหัวผักกาดนี้มันจะไปทำลายฤทธิ์ของยาหรือสมุนไพรอื่น ๆ ทั้งหมด และการรับประทานหัวผักกาดนั้นจะรับประทานสุกหรือดิบก็ได้ แต่การรับประทานแบบดิบ ๆ นั้นจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

ประโยชน์ของผักกาดหัว

1. ผักกาดหัวเป็นผักที่หลาย ๆ ประเทศนิยมนำมาทำเป็นอาหาร เมนูหัวไชเท้า แกงจืด แกงส้ม ต้มจับฉ่าย ต้มจืดหัวไชเท้า ขนมหัวผักกาด สลัดหัวผักกาด ยำหัวผักกาด เป็นต้น
2. ประโยชน์ของหัวผักกาด สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยทองเชื่อว่ามีส่วนช่วยทำให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง ดูมีน้ำมีนวลเหมือนคนหนุ่มสาว
3. เป็นผักสมุนไพรที่มีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่เป็นหวัด มีอาการไอ คออักเสบเรื้อรัง และมีเสียงแหบแห้ง ด้วยการนำหัวไชเท้าสดมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ไว้ในขวดแก้ว หลังจากนั้นโรยน้ำตาล 2-3 ช้อนโต๊ะ ปิดฝาทิ้งไว้ 1 คืน แล้วรินน้ำดื่มเป็นประจำ
4. คั้นเป็นน้ำดื่มดับกระหาย ด้วยการนำหัวไชเท้าสดมาคั้นเอาน้ำแล้วเติมน้ำขิง น้ำตาลทรายขาวพอหวาน แล้วนำมาต้มให้เดือดแล้วจิบบ่อย ๆ
5. มีส่วนช่วยในการนอนหลับ
6. มีส่วนช่วยแก้โรคประสาท
7. ช่วยลดความดันโลหิต
8. หัวผักกาดมีสารลิกนิน (Lignin) ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการเสื่อมของเซลล์ และมีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้
9. หัวไชเท้ามีสารเคอร์เซทิน (Quercetin) ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และช่วยต่อต้านมะเร็ง
10. ช่วยระงับอาการหอบ (เมล็ด)
11. ช่วยในการเจริญอาหาร (ใบ, ทั้งต้น)
12. ช่วยลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย
13. ช่วยขยายหลอดเลือดและหลอดเลือด



14. ช่วยบำรุงโลหิต(ราก)
15. ช่วยทำให้หายใจโล่งขึ้น
16. แก้อาการปวดศีรษะข้างเดียว (ราก)
17. สรรพคุณหัวไชเท้า ช่วยในการขับและละลายเสมหะ
18. แก้อาการไอหอบ มีเสมหะมาก (เมล็ด)
19. ช่วยเรียกน้ำลาย (ราก)
20. แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด กระจกเลือด (ราก)
21. ช่วยรักษาอาการต่อมน้ำนมบวม น้ำนมคั่ง (ใบ, ทั้งต้น)
22. ช่วยในการกระตุ้นน้ำย่อย ช่วยในการย่อยอาหาร
23. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย(ใบ, ทั้งต้น)
24. ชาวจีนเชื่อว่าหัวผักกาดมีผลต่อการเคลื่อนตัวของพลังชี ซึ่งส่งผลต่อกระเพาะอาหารและระบบย่อย
25. ใช้เป็นยาระบาย (เมล็ด)
26. ช่วยรักษาอาการท้องร่วง บิด
27. ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
28. ช่วยชำระล้างผนังกระเพาะอาหารและลำไส้
29. ช่วยสมานลำไส้ (ราก)
30. มีส่วนช่วยให้ปัสสาวะใส ไม่ขุ่น
31. ช่วยบำรุงม้าม (ราก)
32. ประโยชน์ของหัวไชเท้า ช่วยส่งเสริมการทำงานของตับ จึงช่วยกำจัดพิษและของเสียในร่างกาย
33. แก้อาการผิวหนังเป็นผื่นคัน มีน้ำเหลือง ด้วยการใช้ใบสดนำมาคั้นเอาน้ำแล้วทาบริเวณที่เป็นผื่นคัน
34. ชาวจีนสมัยก่อนนำหัวผักกาดมาใช้รักษาโรคหัดในเด็ก
35. ในญี่ปุ่นมักนำหัวไชเท้าดิบมาชุดเป็นฝอยลงในซีอิ้วใช้เป็นน้ำจิ้ม
36. มีการนำมาแปรรูปเป็นหัวไชโป๊ดองเค็ม ตากแห้งเพื่อรับประทาน
37. ในตำราอาหารญี่ปุ่นแนะนำว่าให้ต้มปลาหมึกตัวสดกับหัวไชเท้า ว่ากันว่าจะช่วยทำให้เนื้อปลาหมึกนุ่มมาก
38. หัวไชเท้ารักษาฝ้า กระ ด้วยครีมหัวไชเท้า วิธีทำครีมหัวไชเท้า อย่างแรกให้นำหัวไชเท้ามาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกแล้วหั่นบาง ๆ หลังจากนั้นนำไปปั่นพอละเอียดแล้วใส่น้ำมะนาว 1 ช้อนแกง แล้วปั่นในโถอีกครั้งเป็นอันเสร็จ วิธีพอกหน้าด้วยหัวไชเท้าให้นำมาทาให้ทั่วผิวหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก หากทำเป็นประจำจะช่วยลดฝ้า กระให้จางลงได้
39. หัวไชเท้าพอกหน้า การรักษาหน้าด้วยหัวไชเท้าอีกสูตร วิธีพอกหน้าด้วยหัวไชเท้า อย่างแรกให้นำหัวไชเท้า



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

มาล้างให้สะอาดไม่ต้องปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 2 ซ้อนโต๊ะใส่ลงไปไน้โถปั่น แล้วใส่
จมูกข้าวสาลีตามลงไป 1 ซ้อนโต๊ะ เติมน้ำผึ้งแท้ 1 ซ้อนโต๊ะ แล้วปั่นจนละเอียดเป็นอันเสร็จ แล้วนำมา
พอกบริเวณใบหน้า หรือพอกตามตัวเป็นเวลาประมาณ 15 นาทีแล้วจึงล้างออก ควรทำอย่างน้อยอาทิตย์
ละ 2 ครั้ง (สำหรับบางคนการใช้ในช่วงระยะแรกอาจจะมีอาการแสบแดงบ้างเล็กน้อย ก็ไม่ต้องตกใจ
เพราะเป็นเรื่องปกติ หากทำไปสักระยะก็จะเห็นผลชัดเจนยิ่งขึ้น)

คำสำคัญ : ผักกาดหัว

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1687&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology