

เรื่อง ผักกวางตุ้ง



รายละเอียด

ผักกวางตุ้ง ชื่อสามัญ False pakchoi, Mock pakchoi (USA), Flowering white cabbage (UK), Pakchoi (FR)

ผักกวางตุ้ง ชื่อวิทยาศาสตร์ Brassica rapa L. (Brassica pekinensis var. laxa Tsen & S.H.Lee) จัดอยู่ในวงศ์ผักกาด (BRASSICACEAE หรือ CRUCIFERAE)

ผักกวางตุ้ง มีชื่อเรียกอื่นว่า ผักกาดเขียวกวางตุ้ง (ทั่วไป), ผักกาดฮ่องเต้, ผักกวางตุ้งฮ่องเต้, กวางตุ้งไต้หวัน, ผักกาดสายซิม (ภาคใต้), ปากซอย (ภาษาไต้หวัน) เป็นต้น

กวางตุ้ง เป็นผักที่นิยมนำมาประกอบอาหาร ไม่ว่าจะผัดหรือต้มเป็นแกงจืด ให้รสชาติหวานกรอบ โดยเฉพาะเมนูพะหนี่หมูแดงหรือเกี้ยวก็จะมีผักชนิดนี้แซมอยู่เสมอ โดยสามารถรับประทานได้ทั้งลำต้น ใบ และดอก ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้บริโภค แต่จะนิยมนำมาปรุงให้สุกก่อนนำมารับประทาน (ตามธรรมชาติแล้วผักกวางตุ้งจะมีเส้นใยเหนียว ๆ เคี้ยวยากสักหน่อย)

ผักกาดขวางตั้ง จะมีสารบางชนิดเมื่อถูกความร้อนแล้วจะกลายเป็นสารตัวใหม่ ซึ่งได้แก่สารไทโอไซยาเนต (thiocyanate) เมื่อได้รับสารนี้เข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย ความดันเลือดต่ำ ร่างกายอ่อนเพลีย แต่สารชนิดนี้จะสลายไปกับไอน้ำเมื่อเราเปิดฝาทิ้งไว้ แต่ถ้านำมารับประทานสด ๆ ก็ปลอดภัยเช่นกัน แต่จะมีกลิ่นเขียวบ้างเล็กน้อย

จุดเด่นของผักชนิดนี้จะอยู่ที่คุณค่าทางทางโภชนาการ โดยอุดมไปด้วยแคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินซีในปริมาณที่สูงมาก ซึ่งก็มีประโยชน์มาก ๆ เลยทีเดียว โดยการถนอมวิตามินในผักชนิดนี้ก็ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการใส่ไว้ในถุงพลาสติก ปิดให้แน่นแล้วนำไปแช่ไว้ในช่องเก็บผักในตู้เย็น และการนำผักกาดขวางตั้งไปประกอบอาหารก็ไม่ควรตั้งไฟนานจนเกินไป เพราะความร้อนจะไปทำลายวิตามินที่อยู่ในผักกาดขวางตั้งอย่างวิตามินซีและเบตาแคโรทีน (แต่สำหรับเบตาแคโรทีนนั้นจะทนความร้อนได้ดีกว่าวิตามินซี)

กวางตุ้ง เป็นหนึ่งในผักที่มักตรวจพบสารเคมีหรือยาฆ่าแมลงอยู่บ่อย ๆ การเลือกซื้อผักกาดเขียวกวางตุ้ง ผู้บริโภคควรระมัดระวังในเรื่องของการเลือกซื้อให้มาก และทำความสะอาดผักก่อนการนำมาปรุงเป็นอาหารไม่ว่าจะด้วยวิธีการแช่น้ำส้มสายชู แช่น้ำเกลือ หรือจะล้างด้วยน้ำที่ไหลจากก๊อกน้ำนานอย่างน้อย 2 นาที ก็จะช่วยลดปริมาณสารพิษที่ตกค้างในผักชนิดนี้ได้เช่นกัน

ประโยชน์ของผักกวางตุ้ง

1. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
2. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
3. ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
4. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ผักกวางตุ้งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง
5. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
6. ช่วยป้องกันกล้ามเนื้อเสื่อม ช่วยเพิ่มความกระชับกระเฉง
7. ช่วยในการขับถ่าย ถ่ายสะดวก ป้องกันโรคท้องผูก
8. เชื่อว่ามีฤทธิ์ในการบรรเทาอาการปวดตามข้อ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งกล้ามเนื้อเสื่อม
9. ช่วยแก้อาการเป็นตะคริว สำหรับใครที่เป็นตะคริวบ่อย ๆ ผักกวางตุ้งช่วยคุณได้ เพราะเป็นผักที่มีแคลเซียมสูง
10. การรับประทานผักกวางตุ้งเป็นประจำจะไปทำให้ฟีโรโมน (Pheromone) หลั่งออกมา ซึ่งจะช่วยให้กลิ่นตัวหอม
11. เป็นผักที่มีเส้นใยมากและมีไขมันน้อย ทำให้อิ่มท้อง รับประทานมากแค่ไหนก็ไม่ให้อ้วน
12. นิยมนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น ต้มจับฉ่าย แกงจืด ผัดผักกวางตุ้ง ฯลฯ

คำสำคัญ : ผักกวางตุ้ง



ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1664&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology