

ผักโขม....ผักพื้นบ้านมากคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 26 มี.ค. 2552

ผักโขม ผักพื้นบ้านที่มากด้วยคุณค่า ปลูกง่าย ไม่ค่อยมีสารพิษ อร่อยด้วย เป็นผักยอดนิยมของตัวการ์ตูนดัง "ป๊อปปอย" ที่กินแล้วร่างกายแข็งแรงจะบอกให้...

ผักโขม หรือผักโหม หรือผักขม เรียกกันหลายชื่อ และก็มีหลายพันธุ์ ที่นิยมกินก็มี ผักโขมจีน ผักโขมหนาม และผักโขมสวน ถือเป็นพืชล้มลุกที่ขึ้นได้เองตามธรรมชาติ มีมากในฤดูฝน

ผักโขมเป็นผักสุขภาพชั้นยอด ในใบผักโขมเป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินซี กรดแอมิโน และสารอาหารอื่น ๆ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง นอกจากนั้น ในผักโขมยังมี เบตาแคโรทีนสูง มีสารซาโปนินที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดอีกด้วย

ผักโขมยังมีเส้นใยอาหารมาก จึงช่วยระบบขับถ่าย และลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารได้

นอกจากนี้จากการวิจัยยังพบว่า เมล็ดผักโขมที่ชาวตะวันตกชอบรับประทานนั้นมีคุณค่าโปรตีนและแคลเซียมที่สูงกว่าหนาม อีกทั้งกรดแอมิโนชื่อไลซีนมากกว่าที่ได้จากข้าว หรือข้าวสาลีอีก

ผักโขมเป็นสมุนไพรไทยที่ใช้ได้ตั้งแต่ ใบสด ใช้คั้นน้ำทาแก้คัน แก้พิษแมงป่องและรักษาแผลพุพองได้ ส่วนของต้นมีสรรพคุณแก้อาการแน่นหน้าอก และไอหอบ รากช่วยขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ไซตมอาบแก้คัน และใช้เป็นยาถอนพิษไซ

ผักโขมยังสามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลาย ทั้งอาหารแบบไทยๆ อย่างแกงจืด แกงเลียง ผัดน้ำมัน หรือจะเป็นอาหารอิตาเลียนยอดฮิตอย่างผักโขมอบชีส ก็เป็นอีกหนึ่งเมนูเด็ดของหลายๆ คนเช่นกัน

ขอบคุณข้อมูลจากหนังสือ 30 ผัก-ผลไม้ เพิ่มภูมิชีวิต