

ผักหวานบ้าน...ผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ...คุณค่าอาหารสูง

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

ผักหวานบ้าน มีคุณค่าทางโภชนาการมากมายมีสารอาหารหลายชนิด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแร่ธาตุที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย โดยเฉพาะวิตามินซี มีเบต้า-แคโรทีน สารต้านมะเร็งเป็นต้นว่า ตามด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัสเพื่อกระดูกแข็งแรง ตลอดจนแมกนีเซียมช่วยในการยึดหดของกล้ามเนื้อ

ส่วนของผักหวานบ้านที่นำมาใช้กินเป็นผัก ก็คือ ใบและยอดอ่อน โดยใช้เป็นผักจิ้ม ซึ่งนิยมลวกให้สุกเสียก่อน หรือนำไปแกง เช่น แกงเลียง หูหรือแกงจืด นอกจากนี้ยังนำไปผัด เช่น ผัดน้ำมันหอย เป็นต้น น่าสังเกตว่า ชนิดอาหารที่ปรุงจากผักหวานบ้าน ไม่ว่าจะเป็นผักจิ้ม แกงเลียง แกงจืด หรือผัดน้ำมันหอย ล้วนแล้วแต่มีเครื่องปรุงแต่งน้อย เพื่อง่ายต่อการให้ใคร่รสชาติของผักหวานบ้านมากเป็นพิเศษ เพราะถือว่ามีรสชาติดีกว่าผักทั่วไป หากสมาชิกครอบครัวบอกได้ผานมาทางยโสธร ตอนเย็นที่ตลาดสดบ้านตลาดทอง มีผักหวานบ้านสดๆ ใหม่ๆ มากมาย (ชาวบ้านแถวนี้เขาปลูกผักขาย) ราคาที่แสนถูก ภาดละ 10 บาท (กองใหญ่) ถ้าคุณนำไปทำอาหารร่วมกับไข่มดแดง (ที่ตลาดสดทองมีเยอะแยะ สด ๆ จากรังเซนกัน) แซบอย่าบอกใครเชียว

ประโยชน์ด้านอื่นๆของผักหวานบ้าน

นอกจากด้านอาหารแล้วผักหวานบ้านยังมีสรรพคุณด้านยาหลายประการ เช่น ในตำราสรรพคุณสมุนไพร ระบุว่า

ราก : เป็นยาถอนพิษร้อน พิษไข้ พิษทราง ถอนพิษสำแดง กินของแสลงเป็นพิษ แก้ขัดเบา แก้ไอ แก้คางทูม คอพอก แผลฝี

ใบ : ปรุงเป็นยาเขียวกระทุ้งพิษ เป็นยาประสะน้ำนม ช่วยมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น แก้แผลฝี

ดอก : ใช้ขับโลหิต

น่าสังเกตว่าในผักหวานบ้าน มีวิตามินเอมากเป็นพิเศษ คือ ใน ๑๐๐ กรัม มีวิตามินเออยู่สูงถึง ๑๖,๕๙๐ หน่วยสากล (I.U.) และวิตามินเอมีผลเกี่ยวกับสายตามาก การกินใบผักหวานบ้าน หรือใช้น้ำจากใบผักหวานบ้านหยอดตา คงมีผลจากวิตามินเอบางเป็นเนตรงพุ่มของผักหวานบ้าน ต่างจากผักชนิดอื่นๆ (ที่เป็นพุ่มยืนต้น) ตรงที่ผักหวานบ้านสามารถแตกหน่อขึ้นเป็นต้นใหม่รอบๆต้นเดิมได้เช่นเดียวกับต้นไม้ ทำให้ทรงพุ่มแผ่กว้างออกไปด้านข้างได้ดี และทำให้ลำต้นอ่อนนุ่มอยู่เสมอ ทั้งเมื่อตัดยอดแล้วก็สามารถแตกยอดออกมาใหม่ได้อีกด้วย จึงเป็นผักที่เหมาะสมสำหรับปลูกเอาไว้กินในสวนครัว เพราะทั้งปลูกง่าย แข็งแรงทนทาน มียอดและใบอ่อนนุ่มอยู่เสมอ รสชาติดี ประกอบอาหารง่าย และคุณค่าทางอาหารก็สูงด้วย ฯลฯ



ถือว่าเป็นผักพื้นบ้านที่ปลอดสารพิษ เพราะไม่มีแมลงกัดกิน จึงไม่ต้องใช้สารเคมีฉีดพ่น

การประกอบอาหารผักหวาน

ผัดน้ำมันหอย

ยำผักหวาน

แกงเลียงผักหวาน

แกงส้มผักหวาน

* กวยเตี๋ยวราดหน้าผักหวาน

ต้มจืดหมูสับ

การแปรรูปผักหวาน

ปั่นเป็นน้ำผักหวาน

ผลิตเป็นชาผักหวาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากผักหวานบ้าน ทั้งคุณค่าทางอาหารและทางสมุนไพรแล้ว ก็ยังช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินจากผักและแกมยังเป็นผักปลอดสารพิษด้วยใครที่ไม่ชอบทานก็ลองหันมาทานกันดูนะคะ...

