

“กระสัง” วัชพืชที่ดูไร้ค่า แต่กลับมีคุณทางยาและอาหารสูง

มีสารต้านแบคทีเรีย รวมทั้งมะเร็ง...มีวิตามินซีใกล้เคียงมะนาว

พิษผัก เล่าสนุก

● โรม บุนนาค ●

กระสัง เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นอวบหนา เปราะบาง หักง่าย สูงประมาณ ๑๕-๒๐ ซม. ใบเป็นรูปหัวใจ พบขึ้นในเขตร้อนทั่วโลก ประเทศไทยพบได้ในทุกภาค กระจัดกระจายไปทั่วตามสวนและร่องผัก เหมือนเป็นวัชพืชชนิดหนึ่ง ต้องถอนทิ้งเป็นประจำ แต่กลับเป็นพืชที่มีคุณค่าทางยาและอาหารสูง มีวิตามินซีใกล้เคียงมะนาว มีเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก

แพทย์แผนโบราณในหลายประเทศรวมทั้งไทยเรา ใช้เป็นยาสมุนไพรมายาวนาน รักษาได้หลายโรค เช่น เลือดออกตามไรฟันเพราะขาดวิตามินซี โรคข้ออักเสบ และลดกรดในกระเพาะที่ให้เป็นโรคเกาต์ หรือรักษาต้อในตา ลดไข้ขาวในปัสสาวะ แก้อาการอ่อนเพลีย ปวดหัว ระบบประสาทแปรปรวน หัวใจเต้นผิดปกติ

รวมทั้งสาว ๆ ยังใช้น้ำต้มกระสังมาล้างหน้า ทำให้ผิวหน้าสดใสไม่มีสิว ใช้สระผมโดยนำกระสังมาขยำน้ำแล้วชโลมศีรษะ เกิดความเย็น ทำให้ผมนุ่มไม่หลุดร่วง

ศูนย์สารสนเทศสมุนไพรให้ข้อมูลว่า ชาวฟิลิปปินส์ใช้กระสังรักษาโรคเกาต์ด้วยวิธี เอาใบกระสังสดๆ ๑ กำมือ เติมน้ำให้ท่วม แล้วต้มให้เหลือประมาณ ๑ แก้ว แบ่งกินครั้งละครึ่งแก้ว เช้า-เย็น จะช่วยลดกรดในเลือดได้

ปัจจุบันมีการค้นคว้าและวิจัยกระสังกันมาก สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า กระสังมีวิตามินซีใกล้เคียงกับมะนาว โดยมะนาว ๑๐๐ กรัมมีวิตามินซี ๒๐ ไมโครกรัม ส่วนกระสัง ๑๐๐ กรัม มีวิตามินซี ๑๘ ไมโครกรัม มีเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระถึงราว ๒๘๙ ไมโครกรัม จัดว่าเป็นอาหารต้านมะเร็งได้อย่างหนึ่ง อีกทั้งยังมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ต้านการอักเสบ และแก้ปวด ส่วนสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ยังได้วิจัยพบว่า กระสังอุดมด้วยแคลเซียม มีฤทธิ์เสริมสร้างและซ่อมแซมกระดูกส่วนที่สึกหรอได้

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุราษฎร์ธานี น้อมรับพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พบว่า ใบกระสังที่ทำให้แห้งแล้วใช้แก้ปวดศีรษะและแก้ไข้ นำคั้นจากใบแก้ปวดท้อง ยาขงใช้แก้ช้ำ ใช้พอกฝีและแผล สารสกัดด้วยน้ำจากใบมีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อ

นอกจากใช้เป็นยาแล้ว คนไทยเรายังกินกระสังเป็นผักมาแต่โบราณ โดยทานทั้งสดๆ ลวก หรือดอง กินกับน้ำพริก เอาไปยำ ทำแกงจืด แกงเลียง สลัด หรือจะ



ยา้ผักการะลั้งกั้งสด

เอาไปผั้ดกับเต้าเจ็้ยว

แบบผั้กบั้งไฟแดงก็้ได้

คุ้ม่อการปรุ้งอาหารจากผั้กพื้ชบ้านั้ไทย ของ ยั้งยง ไพ้สุ้ชศานดั้วิ้ดณา ให้้สุ้ตรเมนู้ ยา้ผักการะลั้งไว้้ ๒ เมนู้ว่า

นำ้ผั้กการะลั้งมาหั้นเป็นั้ชั้นพอประมาณลั้ก ๒-๓ ทั้พพี กั้งแห้ง ๑-๒ ซั้อนโต้ะ น้ำมะนาว ๑-๒ ซั้อนโต้ะ มะม่วงดิ้บซอย ๑-๒ ซั้อนโต้ะ แครอทซอยฝอย ๑-๒ ซั้อนโต้ะ ชั้งซอย ๑-๒ ซั้อนโต้ะ น้ำเป้ลา ๑-๒ ซั้อนโต้ะ พริกชั้หนู้แห้งทอด ถั้วลั้สงคั้ว หมู้หยอง หัวหอมซอยพอประมาณ โหระพาและสะระแห่่นพอแต้งกลั้น จากนั้ก็้รวมการะลั้งปรุ้ง ทุ้กอย่างเข้าดั้วกั้น แล้วปรุ้งรสตามใจชอบ

ส่วนอื่กเมนู้หนั้ง ใช้้ผั้กการะลั้ง ๖ ซั้อนโต้ะ หมู้สามชั้้น ๒ ซั้อนโต้ะ หนั้งหมู้ ๒ ซั้อนโต้ะ กั้งตั้ม ๒ ซั้อนโต้ะ หอมซอย ๑ ซั้อนโต้ะ การะเทั้ยม ๑ ซั้อนโต้ะ ถั้วลั้สง ๑ ซั้อนโต้ะ พริกชั้ฟ้าแดง ๒ เม้ด น้ำปลา น้ำตาล มะนาว ชั้้นตอนการทำเริ่มดั้วนำ้หมู้สามชั้้นและ



ผั้กการะลั้ง

หนังสือไปต้มให้พอสุก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ยาวประมาณ ๑ นิ้ว ซอยหอมกระเทียมนำไปเจียวให้พอเหลือง จากนั้นนำถั่วลิสงมาหั่นเป็นฝอย พริกแดงผ่าเอาเมล็ดออก ตัดเป็น ๒ ท่อนแล้วหั่นตามยาวเป็นฝอยๆ แล้วคลุกเครื่องปรุงทุกอย่างให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว จากนั้นนำผักกระสังที่ตัดรากทิ้ง เด็ดเป็นท่อนๆ ล้างน้ำให้สะอาดแล้วให้สะเด็ดน้ำ คลุกเคล้าเข้ากับเครื่องข้างต้นให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยหอมกระเทียมเจียวและพริกแดง เป็นอันเสร็จ

กระสังเป็นพืชในตระกูลเดียวกับพริกไทยจึงมีรสเผ็ดซ่า แต่มีกลิ่นเหมือนมันฝรั่ง คนที่แพ้กลิ่นเครื่องเทศประเภทมันฝรั่งจึงไม่ควรรับประทานกระสัง รสเผ็ดซ่าของกระสังนั้นก็แก้ได้ง่ายๆ เพียงเอากระสังไปแช่น้ำ รากกระสังจะดูดน้ำไปไว้ในลำต้นและใบ จะทำให้คลายรสเผ็ดไปได้มาก เด็กในสมัยก่อนไม่ได้มีของเล่นมากเหมือนเด็กในสมัยนี้ จึงนำต้นกระสังไปแช่ในน้ำที่ผสมหมึกสีแดงหรือสีน้ำเงิน กระสังจะดูดน้ำเข้าไปจนลำต้นและใบรูปหัวใจ ทำให้เปลี่ยนจากสีเขียวอ่อนไปตามสีหมึก

การปลูกกระสังเป็นเรื่องง่ายมาก โดยเฉพาะในหน้าฝนอย่างนี้ ถ้าเห็นที่ไหนก็ขุดหรือถอนเอาไปฝังไว้ในกระถางหรือกาละมังที่เจาะรูให้ระบายน้ำได้ เพียง ๒ สัปดาห์ก็จะมีกระสังกินแล้ว ไม่น่าเชื่อว่า กระสังวัชพืชที่ถอนทิ้งกันนั้น ตอนนี้มีเมล็ดพันธุ์และต้นใส่กระถางขายในออนไลน์แล้ว ราคาไม่แพงด้วย

อาหารพื้นบ้านที่บรรพบุรุษเรากินกันมา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นทั้งอาหารและยา และมีราคาถูก แต่มีคุณค่าสูงต่อร่างกาย ส่วนอาหารแปรรูปใช้สารเคมีปรุงแต่งให้รสชาติและหน้าตาดูน่ากิน แล้วถล่มโฆษณาจนเกินต้นทุนที่ใช้ผลิต บวกค่าโฆษณาขายในราคาสูงเกินคุณค่า กลับได้รับความนิยมในสมัยนี้

หาว่าไม่มารับสารอาหารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายไปเต็มๆ เคยเห็นคนอายุ ๖๐ คนหนึ่ง ต้องฟอกไตถึงสัปดาห์ละ ๓ ครั้งเพื่อยื้อชีวิต สาเหตุมาจากติดลูกอมมาตั้งแต่สาวๆ แม้สิทธิบัตรของตอนนี้จะฟอกไตได้ฟรี แต่ก็ไม่เหลือเวลาให้ทำมาหากินแล้ว ทั้งยังต้องแบกค่าใช้จ่ายในการเดินทาง มารู้อีกตัวก็เมื่อสายแล้ว ถ้าลดความอยากลง และพิจารณาอาหารที่กินเข้าไปแต่ละมื้อเสียบ้าง ก็จะไม่ต้องมีชีวิตที่ทนทุกข์ทรมานด้วยโรคภัย.