

## แกงขี้เหล็ก อาหารที่ถูกกลืม

รศ. รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล

ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



แกงขี้เหล็กเป็นอาหารที่จัดได้ว่าเข้าข่ายอาหารโบราณที่อีกไม่นาน คงมีเพียงภาพและคำบรรยาย เก็บเป็นข้อมูลเท่านั้น คนที่รู้จักกินแกงขี้เหล็กในปัจจุบันนี้มักจะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตไม่น้อยกว่า 40 ปี และส่วนใหญ่จะเป็นจังหวัดอื่น นอกกรุงเทพมหานคร เหตุที่ว่าการปรุงแกงขี้เหล็กมีกรรมวิธีที่ค่อนข้างยาก ต้องพิถีพิถัน จำได้ว่าเมื่อ 30-40 ปีที่แล้ว ถ้าจะกินแกงขี้เหล็ก เราจะรอให้ขี้เหล็กแตกใบอ่อน และดอก ซึ่งต้องเก็บใบมารูด (หน้าที่ของลูก) เอาเฉพาะส่วนใบ หรือ ดอก หรือทั้งใบและดอก จากนั้นเอาไปต้ม เหน่าทิ้ง บีบกากให้แห้ง แล้วต้มซ้ำ 2-3 ครั้ง จนจืด จึงเอาไปแกงได้ รสชาติของแกงขี้เหล็กนั้น เป็นที่ชื่นชอบเฉพาะหมู่ผู้สูงอายุเท่านั้น เด็กๆที่ทำหน้าที่รูดใบจึงค่อนข้างเบื่อหน่ายที่ต้องช่วยเตรียมแทบตาย แต่ไม่ชอบกิน แต่ก็แปลกนะ เมื่อเด็กๆเหล่านั้นรวมทั้งตัวผู้เขียนโตขึ้นเป็นผู้สูงอายุ กลับหันมาชอบกินแกงขี้เหล็กเหมือนคนรุ่นก่อนๆมา ยุคถัดมา ไม่ต้องเตรียมใบขี้เหล็กเองแล้ว เราจะเห็นใบขี้เหล็กต้ม วางขายในตลาดทั่วไป แต่ปี 2555 กลับไม่ค่อยพบเห็นใบขี้เหล็กต้ม หรือ แกงขี้เหล็ก จนน่าสงสัยว่าคนไทยเลิกกินแกงขี้เหล็กแล้วหรือ

แกงขี้เหล็กคือหนึ่งในแกงกะทิที่สำคัญในครัวไทย มีรสชาติหวาน มัน เผ็ดเล็กน้อย เนื้อสัตว์ ที่ใส่ในแกง อาจเป็นปลาอย่าง หรือ เนื้อหมูย่าง ใบขี้เหล็กที่ต้มเสร็จแล้วนั้น ก่อนใส่ลงในแกง แม่บ้านจะตำให้เป็นชิ้นหยาบ หรือละเอียด ขึ้นอยู่กับความชอบของครอบครัว อย่างไรก็ตามไม่ว่าชิ้นหยาบหรือละเอียด เราจะสังเกตเห็นว่าวันรุ่งขึ้นเราก็จะถ่ายออกมาเป็นชิ้นๆ ทั้งนี้เป็นเพราะใบขี้เหล็กย่อยยาก จึงทำให้มีกากเยอะ ถ่ายได้ง่ายขึ้น ที่จริงอันนี้เป็นภูมิปัญญาอันหนึ่งที่ทำให้ได้กินผักปริมาณมาก นอกเหนือจากการกินผักสด

ประมาณปีพ.ศ. 2540 มีการใช้ใบขี้เหล็กอ่อน บดเป็นผง ใส่แคปซูล กินเป็นยานอนหลับ พบว่าได้รับความสนใจและใช้กันมากพอสมควร ต่อมาปี 2542 พบว่าแคปซูลใบขี้เหล็กทำให้เกิดตับอักเสบ เนื่องจากสารบาราคอลที่มีในใบ จนทำให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศยกเลิกการใช้เป็นยาเดี่ยว อนุญาตให้ใช้เป็นยารักษาเท่านั้น จึงทำให้มีนักวิทยาศาสตร์หลายคนสงสัยว่า แล้ว

ทำไมแกงซี่เหล็กที่เรากินกันจะเป็นพิษต่อตับด้วยหรือไม่ หลังจากการทดลองหาปริมาณของบาราคอลล ในใบซี่เหล็กที่ต้มน้ำทิ้ง 2 ครั้ง พบว่า สารบาราคอลลเหลืออยู่เพียง 10% เท่านั้น ไม่ทำให้เกิดพิษต่อตับแต่ ประการใด อีกทั้งด้วยพฤติกรรมการกินแกงซี่เหล็ก ไม่ได้กินติดต่อกันทุกวันเหมือนกับการกินเป็นยา นั้นเป็นคำตอบว่า ทำไมคนกินแกงซี่เหล็กแล้วไม่เป็นอะไร

กินแกงซี่เหล็กอาจไม่ได้ทำให้อ่อนหลับสบายอย่างที่หลายคนเข้าใจ เพราะในกระบวนการทำแกง ซี่เหล็กให้ปลอดภัยต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อน เพื่อให้ความขม เฝื่อนลดลง ฤทธิ์และความเป็นพิษก็ลดลงด้วย แต่ถึงอย่างไรแกงซี่เหล็ก ทำให้ถ่ายง่าย สะดวก ยอดอ่อนและใบซี่เหล็ก 100 กรัม มีเบตาแคโรทีน 1.4 มิลลิกรัม ไยอาหาร 5.6 กรัม แคลเซียม 156 มิลลิกรัม. ฟอสฟอรัส 190 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 5.8 มิลลิกรัม โปรตีน 7.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 10.9 กรัม .ให้พลังงาน 87 กิโลแคลอรี ในขณะที่ดอกซี่เหล็ก 100 กรัม มี สารอาหารน้อยกว่า เช่น มีเบตาแคโรทีน 0.2 มิลลิกรัม ไยอาหาร 9.8 กรัม แคลเซียม 13 มิลลิกรัม. ฟอสฟอรัส 4 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 1.6 มิลลิกรัม โปรตีน 4.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 18.7 กรัม .ให้พลังงาน 98 กิโลแคลอรี จึงอยากชักชวนให้ผู้ใหญ่รุ่นปัจจุบัน หันกลับมากินแกงซี่เหล็ก แกงแห้งภูมิปัญญา ทำให้มี ทางเลือกในการบริโภคที่มากขึ้น อร่อยปาก สบายท้อง สุขภาพดี แต่อย่าลืมถามผู้ปรุงก่อนว่า ใบซี่เหล็ก ที่ใช้ต้มน้ำทิ้งแล้วหรือยัง จะได้ประโยชน์ในการกินโดยไม่มีพิษแอบแฝงให้กังวลใจต่อไป