

ผักหวานกินได้ทุกชนิด จริงหรือ ?

ศาสตราจารย์ ดร.วงศ์สถิตย์ นั้วกุล

ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผักหวานที่พบในประเทศไทยมีอย่างน้อย 18 ชนิด บางชนิดสามารถรับประทานได้ เช่น ผักหวาน (*Melientha suavis* Pierre) ซึ่งจังหวัดสุรินทร์เรียกว่าผักหวาน ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynous* (L.) Merr.) ทั่วไปเรียกกันว่าผักหวาน ภาคเหนือเรียกว่าก้านตงหรือเจ้าผักหวาน แต่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์เรียกว่ามะยมป่า ส่วนที่จังหวัดสตูลเรียกกันว่าผักหวานใต้ใบ และผักหวานที่รสชาติดีมากในภาคใต้ คือผักพุ่ม ผักป่า ไอ้โคเค่ หรือผักหวานป่า (*Champereia manillana* (Blume) Merr.) มีชนิดหนึ่งลักษณะคล้ายผักหวานมากเรียกว่า ผักหวานเมาหรือผักแหวน (*Urobotrya siamensis* Hiepko) ชื่อท้องถิ่นอื่น ได้แก่ แกก้อง นางเย็น (ลำปาง) นางจุม (เชียงใหม่)

ผักหวานเขา (จันทบุรี) ผักหวานดง (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ชลบุรี, กาญจนบุรี) กินเมา (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ซ้ำผักหวาน (สระบุรี) ดีหมี (ประจวบคีรีขันธ์) พบว่าผักหวาน ผักหวานป่า และผักหวานเมาจัดรวมอยู่ในวงศ์เดียวกัน คือวงศ์ Opiliaceae ส่วนผักหวานบ้านนั้นเป็นพืชในวงศ์ Phyllanthaceae-Phyllanthoideae (Euphorbiaceae)

ปีพุทธศักราช 2535 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แสดงตารางคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ซึ่งวิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลว่าใบยอดและใบสดของผักหวานส่วนที่กินได้ 100 กรัม (www.pakwanpa.com/food.html) ประกอบด้วย

| | | |
|---------------|--------|------------|
| พลังงาน | 39 | กิโลแคลอรี |
| โปรตีน | 0.1 | กรัม |
| ไขมัน | 0.6 | กรัม |
| คาร์โบไฮเดรต | 8.3 | กรัม |
| แคลเซียม | 24 | มิลลิกรัม |
| ฟอสฟอรัส | 68 | มิลลิกรัม |
| วิตามิน B1 | 0.12 | มิลลิกรัม |
| วิตามิน A | 8500 | หน่วยสากล |
| ไนอาซิน | 3.6 | มิลลิกรัม |
| วิตามิน B2 | 1.65 | มิลลิกรัม |
| เบต้า-แคโรทีน | 516.33 | ไมโครกรัม |
| วิตามิน C | 168 | มิลลิกรัม |
| ใยอาหาร | 2.1 | กรัม |

ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อน ของผักหวาน นำมาต้ม ลวก นึ่ง รับประทานร่วมกับน้ำพริก ลาบ หรือนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายชนิด เช่น ผัดกับน้ำมัน แกงเลียง แกงอ่อม แกงกับไข่มดแดง แกงกับปลา แกงกะทิสด ขำ เป็นต้น

เมนูอาหารจานเด็ดจากผักหวาน

1. แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้งเม็ดเล็ก 8-10 เม็ดหรือพริกแห้งเม็ดใหญ่ 5-7 เม็ด หอมแดง 3-4 หัว กระเทียม 10 กลีบ กะปิ 2 ช้อนชา เกลือ 1/3 ช้อนชา โขลกเครื่องปรุง น้ำพริกรวมกันให้ละเอียด เครื่องปรุงอื่น ๆ มะเขือเทศผลเล็ก 5-6 ผล ผักหวานพอควร ไข่มดแดงพอควร ใช้น้ำเส้นแซ่ให้นุ่ม ๆ พอควร หมูสามชั้นหั่นชิ้นเล็ก ๆ หรือซี่โครงพอควร

วิธีปรุง ต้มหมูให้เปื่อยยุ่ย ใส่น้ำพริกลงคนให้ทั่วทิ้งไว้ให้เดือด ใส่ผักหวาน ใช้น้ำเส้น ไข่มดแดงและมะเขือเทศผ่าซีกทิ้งไว้เดือดอีกครั้ง ปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบ ยกเสิร์ฟขณะร้อน ๆ

2. แกงเลียงผักหวาน เครื่องแกงประกอบด้วย หอมแดง 3-4 หัว กระเทียม 5-7 กลีบ กะปิ 2 ช้อนชา เกลือ 1/3 ช้อนชา โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดพอประมาณ เครื่องปรุงอื่น ๆ ผักหวาน ปลาช่อนแห้ง น้ำปลา

วิธีปรุง แกะเนื้อปลาช่อนแห้งครึ่งตัวลงโขลกรวมกับน้ำพริก แล้วพักไว้ ต้มน้ำในหม้อให้เดือด เอาเนื้อปลาช่อนแห้งที่เหลือลงต้มให้นุ่ม ใส่น้ำพริกที่โขลกลงในหม้อคนให้ทั่ว ใส่ผักหวานป่า ลงไปคนเร็ว ๆ ให้ผักพอสุก ยกลง ปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบและยกเสิร์ฟร้อน

3. ต้มจืดผักหวาน-หมูสับ เครื่องปรุงประกอบด้วย รากผักชี กระเทียม พริกไทย น้ำปลา เกลือ หมูสับ และยอดผักหวาน


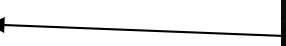
วิธีปรุง โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย 1-2 เม็ด ให้ละเอียด นำหมูสับลงโขลกและนวดให้เข้ากันกับเครื่องที่โขลกไว้ ต้มน้ำในหม้อให้เดือด ทับกระเทียม 2-3 กลีบใส่ ปั่นหมูสับเป็นก้อนขนาดกลางใส่ในหม้อ ทิ้งไว้ให้สุก ใส่น้ำเล็กน้อย แล้วใส่ผักหวาน คนเร็ว ๆ แล้วยกลง ปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบ

คุณค่าทางอาหารของผักหวาน ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของผักหวานทั้ง 2 ชนิด คือ ผักหวานและผักหวานบ้านคล้ายคลึงกัน(www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2646/ผักหวาน) จัดเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินซีเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยในการมองเห็น บำรุงสายตา ด้านอนุมูลอิสระ มี แคลเซียม และ ฟอสฟอรัสสูง ช่วย บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงและ ใบอาหาร ช่วยในการขับถ่าย ยอดและใบสดที่รับประทานได้ 100 กรัม ให้พลังงาน 300 กิโลจูล (KJ) ประกอบด้วยสารอาหารสำคัญคือ

| | | |
|-----------------------|------|------|
| น้ำ | 76.6 | กรัม |
| โปรตีน | 8.2 | กรัม |
| คาร์โบไฮเดรต | 10 | กรัม |
| ใยอาหาร | 3.4 | กรัม |
| เถ้า | 1.8 | กรัม |
| เบต้าแคโรทีน | 1.6 | มก. |
| วิตามินซี (vitamin C) | 115 | มก. |

ผักหวาน (Star Gooseberry) ส่วนของผักหวานบ้านที่นำมาใช้กินเป็นผัก ก็คือ ใบและยอดอ่อน โดยใช้เป็นผักจิ้ม ซึ่งนิยมลวกให้สุกเสียก่อน หรือนำไปแกง เช่น แกงเลียง หรือแกงจืด นอกจากนั้นยังนำไปผัด เช่น ผัดน้ำมันหอย เป็นต้น นำสังเกตว่า ชนิดอาหารที่ปรุงจากผักหวานบ้าน ไม่ว่าจะเป็นผักจิ้ม แกงเลียง แกงจืด หรือผัดน้ำมันหอย ล้วนแล้วแต่มีเครื่องปรุงแต่งน้อย ผู้ปรุงคงมุ่งให้ได้รสชาติของผักหวานบ้านมากเป็นพิเศษ เพราะถือว่ามีรสชาติดีกว่าผักทั่วไป เช่นเดียวกับเพลงที่ขับร้องโดยนักร้องเสียงดีมาก ๆ นั้น คนตรีประกอบมีน้อยและเสียงไม่ดังแข่งเสียงของนักร้องนั่นเอง น่าเสียดายที่คนไทยปัจจุบันไม่ค่อยได้กินผักหวานบ้านเหมือนในอดีต เพราะในตลาดไม่ค่อยพบผักหวานบ้านวางขาย ทั้งที่รสชาติของผักหวานบ้านนั้นดีกว่าผักส่วนใหญ่ที่มีขายในท้องตลาดปัจจุบัน โดยเฉพาะคนไทยที่ไม่ชอบอาหารรสจัดน่าจะชอบผักหวานบ้านเป็นพิเศษ (www.foodtravel.tv > เมนูเด็ด > รายชื่อวัตถุดิบ)

สรุปลักษณะเปรียบเทียบระหว่างผักหวานและผักหวานเมา

| ผักหวาน | ผักหวานเมา |
|--|---|
| 1. ช่อดอกคล้ายช่อแยกแขนง | 1. ช่อดอกกระจะจะ |
| 2. ดอกแยกเพศ | 2. ดอกสมบูรณ์เพศ |
| 3. ปลายใบมนหรือเว้ามุมเป็นดิ่งหนามสั้น ใบรูปขอบขนานถึงรูปไข่ พบน้อยที่เป็นรูปไข่กลับ กว้าง 2.5-5(-7) ยาว 6-12(-16) เซนติเมตร | 3. ปลายใบเรียวแหลม ใบรูปไข่แคบถึงรูปขอบขนาน กว้าง 2.5-4(-6) ยาว (6-)-8-12(-18) เซนติเมตร |
| 4. แผ่นใบกว้างกว่า  | 4. แผ่นใบแคบกว่า  |

***ความเป็นพิษ ผักหวานเมาคือ กินในปริมาณมากทำให้ตายได้

ข้อควรระวังคือ ใบผักหวานเมามีลักษณะคล้ายใบผักหวานมาก ลักษณะแตกต่างที่เห็นชัด คือ ลักษณะช่อดอกของผักหวานซึ่งเป็นดอกแยกเพศ และเป็นช่อดอกคล้ายช่อแยกแขนง ส่วนผักหวานเมานั้นเป็นดอกสมบูรณ์เพศ และช่อดอกกระจะ หากพบในช่วงที่ไม่มีช่อดอกนั้นสามารถแยกความแตกต่างที่ลักษณะใบได้ ดังนี้ ผักหวานมีปลายใบมนหรือแหลมและแผ่นใบกว้างกว่า ส่วนผักหวานเมานั้นมีปลายใบเรียวแหลมและแผ่นใบแคบกว่า

สรุปได้ว่าผักหวานที่สามารถรับประทานได้มีสามชนิด คือ ผักหวานมักเรียกกันว่าผักหวานป่า ผักหวานบ้านซึ่งพบได้ทั่วไป และผักหวานป่าหรือผักพุ่มซึ่งพบเฉพาะในภาคใต้เท่านั้น ส่วนผักหวานที่มีความเป็นพิษนั้นคือผักหวานเมาหรือผักเหวน ซึ่งมีลักษณะคล้ายผักหวานมากแต่สามารถแยกความแตกต่างได้ดังแสดงไว้ในตารางสรุป