

ยำผักพื้นบ้าน คุณค่าทางโภชนาการ

ผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านของไทยมีมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดจะมีรสชาติ กลิ่นที่เป็นเฉพาะตัวทำให้รับประทานลำบาก การนำมาทำยำตามความนิยมจึงช่วยให้รสชาติน่ากิน ผักพื้นบ้านของไทยเกิดในภูมิภาคต่างๆ เป็นทั้งอาหารและยาให้กับผู้คนที่เกิดในภูมิภาคนั้นด้วย เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารสำคัญ วิตามิน แร่ธาตุ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง ข้อสำคัญคือผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ไม่ได้ปลูกในเชิงเศรษฐกิจ ไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลงไม่เร่งปุ๋ยเคมี และบางบ้านอาจจะมีผักบางชนิดที่สามารถเก็บมาทำยาได้ตลอดปี การที่สังคมไทยหันมาบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น นอกจากช่วยให้สุขภาพดีแล้วยังช่วยเกษตรกรผู้ปลูกผักส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงอีกด้วย



ชนิดของผักพื้นบ้านที่สามารถรับประทานสดนำมายำ โดยเลือกใช้ตามที่มี หรือตามความชอบได้ ตัวอย่าง เช่น ผักรสฝาด หวาน มัน เค็ม บำรุงธาตุดิน เช่น ผักกาดจอบ ถั่ว ผักแพว ขมิ้นขาว ผักเห็ด ผักเชียงดา เสี้ยว ขี้หูด ผักกาดนกเขา หัวปลี ใบทองกลาง ถั่วพู มะละกอ ใบบัวบก ผักเบ็ด หางปลาช่อน กระโดน ถั่วปี เลามันปู ดอกดาหลา ยอดหัวครก ผักเหมียง ใบ มะกอก ลูกฉิ่ง ผักบั้ง มะเขือพวง ใบเตย ฯลฯ

ผักรสเผ็ดร้อน ปรับธาตุลม เช่น ขมิ้นขาว ผักแพว กระชาย ชะพลู แขง ผักชีลาว ยี่หระ หอมเป (ผักชีฝรั่ง) ดอกดาหลา ใบกระพังโหม ใบตำมั่ง ตะไคร้ ใบมะกรูด หน่อข่า หน่อกระวาน แมงลัก ฯลฯ

ผักรสเปรี้ยว ปรับธาตุน้ำ เช่น ผักปุย่า ใบชะมวง ใบมะดัน ใบมะขาม ตั้ว แต้ว ตะลิงปลิง ใบมะกอก มะม่วงเปรี้ยว มะดัน ฯลฯ

ผักรสขม เย็น ปรับธาตุไฟ เช่น ใบและยอดมะระ หน่อหวาย ผักเพกา ใบยอ คันจอบ ใบบัวบก ผักขวง ฯลฯ การเลือกใช้ผักพื้นบ้านก็ควรให้มีหลากหลายรสเพื่อไม่ให้รสโดดไปทางใดทางหนึ่ง และหากผักชนิดใดมีรสขม หรือเผ็ดก็ไม่ควรใช้มาก เพราะจำทำให้รสไม่อร่อยและรับประทานยาก

เครื่องปรุง

1. ผักพื้นบ้านให้มีจำนวนหลายชนิด และหลากรส
2. งาดำ งาขาว ปลาจิ้งจั้ง ปลาข้าวสารทอดกรอบ หรือโปรตีนเกษตรทอดกรอบก็ได้
3. น้ำยำ ประกอบด้วย เกลือ น้ำตาลโตนด หรือน้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียก



น้ำยำ

1. นำน้ำตาลปึก 1 กก. ใส่หม้อเติมน้ำสะอาดประมาณ 1 แก้ว ตั้งไฟให้น้ำตาลละลาย
2. เติมน้ำมะขามเปียก 1 ถ้วยแกง เคี่ยวต่อประมาณ 15 นาที เติมเกลือ ชิมให้ได้รสที่ชอบ

วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาด แล้วผึ่งลมให้สะเด็ดน้ำ
2. คั่วงา ให้สุกหอม
3. คั่วหรือทอดปลาจิ้งจั้ง ปลาข้าวสาร หรือโปรตีนเกษตรให้สุก
4. ปรงน้ำยำเตรียมไว้
5. นำผักมาคลุกเคล้ากับปลาและน้ำยำ เสร็จแล้วโรยงาขาว และหรืองาดำให้น่ารับประทาน (ไม่ควรคลุกไว้ครั้งละนานๆ เพราะจะทำให้เหม็นโอ้ รสอาหารแข็ง)



หมายเหตุ หากใช้ผักพื้นบ้านที่มีสีส้มใส่เพิ่มก็จะทำให้ผักน่ารับประทานมากขึ้น

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ ของผักพื้นบ้านไทย

ชื่อผัก	วิตามิน (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)				แร่ธาตุ (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)		
	เบต้าแคโรทีน	เอ	อี	ซี	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก
ดอก/ใบ ชีเหล็ก	1,399	233	-	110	156	190	5.8
ดอกแค	77	13	-	35	2	57	1.2
แครอต	6,994	1,166	-	3	1	68	1.2
ชะพลู	-	-	-	10	601	30	7.6
ชะมวง	-	733	-	29	27	13	0.1
ตำลึง ใบ/ยอด	5,190	865	-	34	126	30	4.6
ถั่วฝักยาวสีแดง	438	73	-	34	73	5	0.5
ใบบัวบก	2,428	405	-	15	146	30	3.9
ใบยี่หระ	7,408	1,235	-	1	-	-	-

ชื่อผัก	วิตามิน (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)				แร่ธาตุ (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)		
	เบต้าแคโรทีน	เอ	อี	ซี	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก
ผักกาดหอม	2,356	393	1.82	24	16	39	4.9
ผักกูด	681	113	2.05	15	5	35	36.3
ผักโขม	-	586	-	5	55	62	5.2
ผักโขมแดง	5,905	948	-	153	78	98	2.3
ผักชีลาว	-	2,498	-	58	49	200	4.2
ผักติ้ว	3,360	560	-	56	67	19	2.5
ผักบุ้งแดง	485	81	-	14	2	14	2.6
ผักปลัง	-	535	-	11	59	25	6.6
ผักไผ่	-	811	-	77	79	272	2.9
ผักมันปู	5,646	941	6.54	27	110	-	-
ผักหวานป่า	4,756	792	-	168	24	68	1.3
ผักหวานบ้าน	4,823	840	2.96	6	11	-	-
มะเขือพวง	-	11	-	4	158	110	7.1
สะเดา	1,264	211	4.57	123	-	-	-
หัวปลี	5,494	916	7	-	2	17	1.6

ประโยชน์ของวิตามิน/เกลือแร่ที่มีต่อร่างกาย

เบต้าแคโรทีน ช่วยรักษาสุขภาพ / เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

วิตามินเอ เป็นส่วนประกอบสำคัญของดวงตา ช่วยเจริญเติบโต สร้างกระดูก และระบบสืบพันธุ์

วิตามินซี ละลายได้ในน้ำ ร่างกายไม่สามารถที่จะสร้างขึ้นเองได้ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย

วิตามินอี เป็นแอนติออกซิแดนท์ที่ช่วยให้เซลล์ต่างๆ รอดอันตรายจากที่ออกซิเจน ชะลอความแก่ เป็นองค์ประกอบของกระดูกและฟัน

เกลือแร่ มีบทบาท / หน้าที่สำคัญในร่างกายหลายอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งร่างกายต้องได้รับเพียงพอ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่และแข็งแรง เกลือแร่ยังทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อในทุกอวัยวะ

ข้อมูลส่วนหนึ่ง จาก ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิงข้อมูลจาก : หนังสือภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยไทยใกล้ตัว

จัดทำโดย : กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก