

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ผู้จัดการสุดสัปดาห์ 360°</b><br><br><b>Poo Jatkarn Weekend 360 Degree</b><br><b>Circulation: 850,000</b><br><b>Ad Rate: 432</b> | <b>Section: First Section/-</b><br><b>วันที่: เสาร์ 22 - ศุกร์ 28 มิถุนายน 2567</b><br><b>ปีที่: 15 ฉบับที่: 765</b><br><b>หน้า: 46(เต็มหน้า)</b><br><b>Col.Inch: 104.63 Ad Value: 45,200.16 PRValue (x3): 135,600.48</b><br><b>คอลัมน์: เรื่องเก่าเล่าสนุก: "ผักหวานป่า"สุดยอดของผักยืนต้น สูงทั้งคุณภาพและราคา</b><br><b>คลิป: สีสี่</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# “ผักหวานป่า”สุดยอดของผักยืนต้น สูงทั้งคุณภาพและราคา เดี๋ยวนี้ปลูกง่ายแล้ว...แหล่งสารต้านอนุมูลอิสระ

## เรื่องเก่าเล่าสนุก

● โรม บุนนาค ●

ผักหวานป่า เป็นผักยืนต้นที่โดดเด่น มีคุณค่าทางอาหารมากมาย ทำให้ตลาดมีความต้องการสูง และราคาก็สูงไปด้วย ส่วนการปลูกยังรักษาความเป็นไม้ป่าอย่างมั่นคง ชอบแต่ปุ๋ยหมักปุ๋ยคอก ไม่ชอบปุ๋ยเคมี แตกยอดอ่อนได้ดีในฤดูแล้งประมาณเดือนกุมภาพันธ์ถึงพฤษภาคม ขณะที่ไม่อื่นเหี่ยวเฉา หน้าฝนกลับไม่ยอมออก บังคับอย่างไม้อื่นๆ ก็ยาก พอเข้าหน้าหนาวตั้งแต่เดือนธันวาคมถึงมกราคม ยอดผักหวานป่าจะหิวกิน

ผักหวานป่ามี ๒ พันธุ์ คือ พันธุ์ยอดเหลือง และ พันธุ์ยอดเขียว ซึ่งพันธุ์ยอดเหลืองได้รับความนิยมมากกว่า แต่ก็ไม่แตกต่างกันมาก ส่วนผักหวานบ้านนั้น ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกันเลย เพียงแต่ตั้งชื่อให้คล้ายกันเท่านั้น

ผักหวานป่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับประเทศไทยพบได้ทุกภาคในป่าเบญจพรรณ ในที่ราบและเชิงเขาที่สูงจากน้ำทะเลไม่เกิน ๖๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเล ผักหวานป่าใช้ยอดอ่อนและดอกอ่อนซึ่งมีรสหวานมัน กรอบ หอม อร่อย ทำอาหารได้หลายชนิด ทั้งลวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมันหอย แกงจืด แกงเลียง แกงส้ม แกงกะทิใส่ไข่ต้มแดง หรือแกงกับปลา ผัดกับไข่ก็ได้

แพทย์แผนไทยถือว่าผักหวานป่าเป็นอาหารและยาประจำฤดูร้อน ช่วยแก้อาการของธาตุไฟ ช่วยระบายความร้อน แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ

ส่วนคุณค่าทางโภชนาการ ผักหวานป่าเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี และสารประกอบฟีนอลิก ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ด้านสาร



**ผักหวานป่าเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ**

**เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี และสารประกอบฟีนอลิก**

**ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ด้านสารก่อมะเร็ง**

**ด้านการตีบตันของหลอดเลือดแดง ป้องกันโรคหัวใจ ด้านการอักเสบ**

**ถูกนำไปใช้เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ**

**และเครื่องสำอาง ผักหวานป่ายังอุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส**

**ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เบตาแคโรทีนที่มีมากในผักหวานป่า**

**ยังช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงจากการตาบอดในเวลากลางคืน**

**ผักหวานป่ายังมีเส้นใยอาหารสูง จึงช่วยในการขับถ่าย**

**และเป็นยาระบายอ่อนๆ**





ก๋อเมะเร็ง ด้านการตีบตันของหลอดเลือดแดง ป้องกันโรคหัวใจ ด้านการอักเสบ ถูกนำไปใช้เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพและเครื่องสำอาง ผักหวานป่ายังอุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เบต้าแคโรทีนที่มีมากในผักหวานป่า ยังช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงจากการตาบอดในเวลากลางคืน ผักหวานป่ายังมีเส้นใยอาหารสูง จึงช่วยในการขับถ่ายและเป็นยาระบายอ่อนๆ

ปัจจุบันมีการนำผักหวานป่ามาทำชา เป็นเครื่องดื่มต้านอนุมูลอิสระ และยังทำเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอีกหลายชนิด เช่น น้ำผักหวานป่า ไวน์ คุณก็ ข้าวเกรียบ ทองม้วน เป็นต้น ซึ่งงานวิจัยของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) พบว่า การนำผักหวานป่ามาแปรรูปด้วยวิธีอบแห้ง จะมีการเปลี่ยนแปลงของสีและคุณค่าทางโภชนาการเพียงเล็กน้อย คือวิตามินซีจะลดลงไม่เกินร้อยละ ๑๐ เท่านั้น

คุณค่าของผักหวานป่ามีมากมายขนาดนี้ จะไม่ปลูกผักหวานป่าเป็นผักยืนต้นไว้ในบ้านสัก ๒-๓ ต้นบ้างหรือ

แต่ก่อนการปลูกผักหวานป่าเป็นเรื่องยาก เอาใจมากก็ตาย ถูฤดูกาลตกไปอ่อนก็ตรงข้ามกับไม้อื่นเขา จึงต้องเก็บยอดจากต้นที่ขึ้นเองในป่าเท่านั้น ปีหนึ่งก็เก็บได้ช่วงเดียว แต่เรื่องนี้ไม่พ้นความสามารถของเกษตรกรไทย ซึ่งค้นคว้าทดลองจนรู้ธรรมชาติของผักหวานป่า ทำให้มีการทำสวนผักหวานป่ากันได้ทุกภาค ทั้งยังบังคับให้แตกยอดมาออกได้ตลอดปี ส่วนที่ว่าผักหวานป่าตอนไม่ได้ ต้องเพาะจากเมล็ดเท่านั้น ตอนนี้มีกิ่งตอนขายกันเกลื่อนทั้งกิ่งเล็กกิ่งใหญ่ ทำให้ทุ่นเวลา

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ผู้จัดการสุดสัปดาห์ 360°</b><br><br><b>Poo Jatkarn Weekend 360 Degree</b><br><b>Circulation: 850,000</b><br><b>Ad Rate: 432</b> | <b>Section: First Section/-</b><br><b>วันที่: เสาร์ 22 - ศุกร์ 28 มิถุนายน 2567</b><br><b>ปีที่: 15 ฉบับที่: 765</b><br><b>หน้า: 46(เต็มหน้า)</b><br><b>Col.Inch: 104.63 Ad Value: 45,200.16 PRValue (x3): 135,600.48</b><br><b>คอลัมน์: เรื่องเก่าเล่าสนุก: "ผักหวานป่า"สุดยอดของผักยืนต้น สูงทั้งคุณภาพและราคา</b><br><b>คลิป: สีสี่</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ปลูกจนเก็บยอดได้เร็วขึ้น ทั้งยังปลูกในกระถางก็ได้

เคล็ดลับของผักหวานป่าก็คือ แม้จะเป็นไม้ป่าทนแล้ง แต่เมื่อวัยอ่อนกลับขี้อ้อน ต้องมีไม้พี่เลี้ยง จึงต้องปลูกไม้พี่เลี้ยงควบคู่ไปด้วย หรือจะลงไม้พี่เลี้ยงไว้ก่อนให้เป็นร่มเงาของผักหวานป่าต้นอ่อน ซึ่งมักใช้ไม้ตระกูลถั่ว เช่น ต้นแค มะขามเทศ ขี้เหล็ก ตะขบ แต่หลายแห่งก็ใช้ไม้ใหญ่อย่างมะม่วง ประดู่ ก็มี ไม่เกี่ยวไม้พี่เลี้ยง เช่นเดียวกับที่ขึ้นอยู่ในป่า หรือจะใช้เทคนิคพรางแสงด้วยสแลนเป็นเวลา ๑ ปีก็ได้

สำหรับพันธุ์ผักหวานป่าที่จะเอามาปลูกนั้น แต่ก่อนใช้ต้นเพาะเมล็ดเท่านั้น ซึ่งต้องอายุ ๓ ปี จึงจะเด็ดยอดได้ และจะมีอายุยืนเป็น ๑๐๐ ปี แต่ตอนนี้มีกิ่งตอนออกมาขายกันทั่วไป ใช้เวลาแค่ ๒ ปี ก็เด็ดยอดได้ และหากต้นสมบูรณ์ดีใช้เวลาแค่ปีครึ่งก็มียอดให้เด็ดแล้ว ส่วนอายุยังไม่สามารถกำหนดได้

ผักหวานป่าจะแตกยอดอ่อนในช่วงหน้าแล้ง ถ้าต้องการให้มียอดเก็บทั้งปีก็ทำได้ โดยเมื่อโตเต็มที่แล้วก็ตัดปลายกิ่งออก ให้เหลือเพียง ๑๕-๒๐ เซนติเมตร จากนั้นก็รูดใบเก่าบางส่วนให้เหลือไว้กิ่งละ ๓-๔ ใบก็พอ รดน้ำพอชื้น ประมาณ ๓ สัปดาห์หลังรูดใบ ผักหวานก็เก็บยอดได้ และควรเก็บช่วงเช้าถึงเที่ยงเท่านั้น เพราะเมื่ออากาศร้อนใบผักหวานจะเหี่ยวงอไม่สดชื่น

การปลูกผักหวานป่าไม่ใช่เรื่องยากแล้ว ต้องการแสงเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ จึงต้องปลูกในที่ที่มีร่มเงา ขุดหลุมเพียงต้นๆ ในระยะห่างกันแค่ ๑ เมตรก็พอ ใส่ปุ๋ยคอกรองก้นหลุมเสียหน่อย รดน้ำพอชื้นอย่าให้แฉะ ให้ปุ๋ยคอกปีละ ๒-๓ ครั้งโดยเฉพาะช่วงแตกใบอ่อน

ผักหวานป่ามีข้อดีมากมาย แต่ข้อเสียก็มีเหมือนกัน การรับประทานผักหวานป่าควรทำให้สุกเสียก่อน เช่นลวกก็พอ การรับประทานสดๆ ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการเบื่อเมา อาเจียน และเป็นไข้ได้

ข้อควรระวังอีกอย่างก็คือ ผักหวานป่าก็เหมือนเห็ดป่า ต้องดูให้แน่ เพราะมีต้นไม่มีพิษที่มีลักษณะคล้ายผักหวานป่า เช่น ต้นเสน ต้นขี้หนอน ที่ทำให้เกิดอาการผื่นคันแสบ คันเหียนอาเจียน อ่อนเพลีย มึนงง หมดสติ และหากร่างกายอ่อนแอก็อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ...แต่ถ้าหากปลูกไว้เองก็ไม่ผิดต้นแน่.