



ผักโขม หรือ ผักขม ชื่อสามัญ Amaranth

ผักโขม มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus blitum* subsp. *oleraceus* (L.) Costea (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Amaranthus lividus* L.) จัดอยู่ในวงศ์บานไม่รู้โรย (AMARANTHACEAE)

ผักโขม มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักโหม ผักหม (ภาคใต้), ผักโหมเกลี้ยง กระเหม่อลอคเตอ (แม่ฮ่องสอน) เป็นต้น

ผักโขมเป็นผักที่ขึ้นได้ทั่วไปตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ริมหาด ป่าละเมาะ ป่ากร้าง ส่วนผักผลไม้ของชาวไร่ชาวนา เป็นต้น ในบ้านเราผักโขมนั้นมีอยู่หลากหลายพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่นิยมนำมารับประทานเป็นอาหารได้แก่ ผักโขม ผักโขมสวน ผักโขมหัด ผักโขมหนาม เป็นต้น

ผักโขม ไม่ได้มีรสชาติขมเหมือนที่หลาย ๆ คนเข้าใจ แต่กลับมีรสชาติออกหวานหน่อย ๆ ด้วยซ้ำ กินง่าย แล้วยังมีโปรตีนสูง กรดอะมิโน วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น วิตามินเอ วิตามินบี2 วิตามินบี6 วิตามินบี9 วิตามินเค ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุแมงกานีส ธาตุสังกะสี เป็นต้น

ประโยชน์ของผักโขม

ช่วยบำรุงกำลังทำให้มีสุขภาพแข็งแรง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด จึงมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยส่งเสริมการสร้างคอลลาเจน เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง จึงช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยได้

ช่วยบำรุงและรักษาสุขภาพสายตา ป้องกันความเสื่อมของดวงตา มีส่วนช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง ชะลอปัญหาความจำเสื่อม ช่วยบำรุงโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ช่วยรักษาจังหวะการเต้นของหัวใจให้คงที่ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร

เป็นอาหารที่เหมาะสมอย่างมากกับผู้รับประทานอาหารมังสวิรัต เพราะผักโขมอุดมไปด้วยโปรตีน มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ แมกนีเซียมในผักโขมช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของสายตา ลดความเสี่ยงจากการโรคดวงตาเสื่อมได้สูงถึง 43%

ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งรังไข่ ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย



ผักโขมอบชีส



การนำผัก โขมมาปรุงเป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน ต้นอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุกรับประทาน เป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น น้ำพริกปลาร้า กะปิ ปลา ต่อม กินกับยำน้ำบูดู หรือจะนำมานึ่งพร้อมกับปลา หรือจะนำไปทำ แกงเลียง หรือจะทำเป็นผัดผัก ผัก โขมอมชีส พายผัก โขมอบชีส ผัก โขมราดซอสงาขาว ปอเปี๊ยะไส้ผัก โขมชีส ซุปครีมผัก โขม ซุปผัก โขม เป็นต้น

ซุปผัก โขม เป็นเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์อย่างมาก เพราะมีประโยชน์หลากหลายและยังช่วยบำรุงร่างกายคุณแม่และเด็กมีสุขภาพแข็งแรง และการรับประทานผัก โขมจะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มเร็วขึ้นและอยู่ท้องนาน จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือลดความอ้วน



แกงจืดผัก โขม

สรรพคุณทางยา

ช่วยป้องกัน โรคเลือดออกตามไรฟัน ใช้ถอนพิษไข้ ด้วยการนำรากมาปรุงเป็นยา ช่วยดับพิษ ภายในและภายนอก (ทั้งต้น) วิตามินเค ในผัก โขมช่วยป้องกันภาวะเลือดไหลไม่หยุดได้ ช่วยแก้อาการ ตกเลือด ช่วยแก้อาการแน่นหน้าอกและไอหอบ (ต้น) ใช้แก้อาการบิด มูกเลือด (ทั้งต้น) ช่วยแก้อาการ แน่นท้อง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวก เพราะมีเส้นใยสูง ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด โรคมะเร็ง ในกระเพาะอาหาร ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ (ราก)

ใช้รักษา โรคกรดสิวทวารและจมูก (ทั้งต้น) ช่วยแก้อาการปวดท้องประจำเดือน เพราะช่วยลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้อง ใช้แก้ผดผื่นคัน (ทั้งต้น) ผัก โขม ช่วยรักษาฝี กลาก เกลิ้อน (ทั้งต้น) ใช้รักษาแผลพุพอง (ทั้งต้น, ใบสด) ช่วยแก้อาการช้ำใน ใช้แก้รำมะนาด (ทั้งต้น) แก้อาการเด็กลิ้นเป็นฝ้าละอองและช่วยบำรุงน่านม



สำหรับชาวกรีกสมัย โบราณผัก โขมถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นอมตะ และมีการใช้ภาพของ ใบผัก โขม ในการประดับที่อยู่ของหลุมศพต่าง ๆ

นางสาวชากีเราะ ยะลาหะ รหัส108

