

## บทที่ 6 ผัก

ผักเป็นอาหารที่สำคัญหมู่หนึ่ง กินทั้งดิบและสุก ส่วนต่าง ๆ ของผักสามารถนำมาเป็นอาหารได้ เช่น ราก (แครอท) ใบ (ผักกาด) ผล (มะเขือ) ตาและลำต้น (บรอกเคอรี) เมล็ด (ถั่ว) และพวกหัวใต้ดิน (มันฝรั่ง) ผักหลายชนิดมีสีแตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะส่วนประกอบของเมล็ดสีที่มีอยู่ในผัก เช่น สีเขียวเกิดจากคลอโรฟิลล์ สีเหลือง ส้ม เกิดจาก แคโรทีน สีแดง ม่วง เกิดจากแอนโทไซยานิน และสีขาว เหลืองอ่อน เกิดจากแซนโทฟิลล์ สีของผักนั้นบางชนิดละลายน้ำได้ จึงทำให้สีเปลี่ยนไปในการหุงต้ม ผักให้รส กลิ่น ความกรอบ แตกต่างกันไป นอกจากนี้ให้รสเผ็ด เช่น พริก พริกไทย (เผ็ดร้อน) และมัสดาร์ด ที่สำคัญนั้นให้วิตามินและเกลือแร่ด้วย เช่น วิตามินเอ มีในแครอท ฟักทอง ผักบุ้ง ผักใบเขียว วิตามินซีมีในมะเขือเทศ ผักรสเปรี้ยว กะหล่ำปลี บรอกเคอรี และมันฝรั่ง เหล็ก มีในผักใบเขียว

ผักที่ให้คาร์โบไฮเดรตมาก ได้แก่ พวกที่มีราก หัว อยู่ใต้ดิน เช่น มันฝรั่ง มันเทศ เผือก พวกผล เช่น ฟักทอง นอกจากนั้นแล้ว คาร์โบไฮเดรตอีกชนิดหนึ่งที่มีในผัก คือ เซลลูโลส ซึ่งร่างกายย่อยไม่ได้ ทำให้เป็นกากและขับถ่ายออกจากร่างกาย ผักนั้นไม่จัดว่าเป็นแหล่งของโปรตีน เพราะมีปริมาณน้อย และคุณภาพต่ำ แต่ถ้ากินถั่วต่าง ๆ ก็ได้โปรตีน ซึ่งก็ควรจะกินพร้อมกับนมและผลิตภัณฑ์นม

ผักนั้นให้พลังงานและแคลอรีน้อย ยกเว้นพวกที่เป็นแป้ง ดังนั้นจึงใช้เป็นอาหารลดความอ้วน

### ประโยชน์ของผักในมื้ออาหาร

(1) ผักนั้นเมื่อนำมากินเป็นเครื่องเคียงหรือผักสด ทำให้อาหารมีกลิ่นได้คุณค่าของวิตามินและเกลือแร่เพิ่มขึ้น ทำให้อาหารมีสี รส และเนื้อสัมผัสแปลกออกไป เช่น ของไทยมีผัก แดงกว่า ถั่ว ถั่วงอก ยอดผักต่าง ๆ กินกับขนมจีน แกง ลาบ ส้มตำ ของฝรั่งก็มีแครอท เซอเลอรี่ แดงกว่า ต้นหอม กินเป็นกับแกล้มเรียกน้ำย่อย

(2) ทำให้อาหารสุก มีสีส้มสวยงาม น่ากินมากขึ้นเมื่อมีการเลือกผักที่มีสีต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น ปลาเผา ปลาอบ มีแครอท มะเขือเทศ พริกแดงตกแต่ง พวกหมู ไก่ มีถั่ว แครอท ข้าวโพดผสมด้วย เป็นต้น หรือของบ้านเราก็มีย เช่น ผักเป็รียวหวาน ผักสีสหาย

(3) ทำให้อาหารที่มีผักประกอบมีรูปร่าง ขนาดหลายชนิด อาจจะตามรูปร่างของผักเดิม เช่น ยาว ๆ ของหน่อไม้ฝรั่ง ของถั่วฝักยาว หรือกลม ๆ เล็กของถั่วพี กลมของมะเขือเทศ ของกะหล่ำปลี นอกจากนี้ก็มีการทำให้เกิดรูปร่างจากการตัด การหั่น เช่น มันฝรั่ง หัวไชเท้า แครอท เปลือกมะเขือเทศ มะเขือ แดงกวา ต้นหอม

(4) ผักช่วยให้เกิดรสชาติเพิ่มขึ้น เช่น หอมใหญ่ กระเทียม เห็ด ผักชี ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบมะกรูด ตะไคร้ ใบแมงลัก ใบกะเพรา โหระพา และสะระแหน่ เป็นต้น

(5) ความกรอบ เช่น ผักสดพวกแดงกวา ถั่ว มะเขือเปราะ กะหล่ำปลี ทำให้รู้สึกว่ายากจะเคี้ยวอาหารที่กรอบ ๆ สด ๆ

### ปัญหาของการกินผัก

ปัญหาของการกินผัก เช่น เด็ก ๆ มักไม่ชอบกินผัก เพราะเคี้ยวยาก เป็นกาก มีรสชาติไม่ดี ซึ่งก็ควรจะหัดให้เด็กกินผักได้ทุกชนิด นอกจากนี้ก็เป็นเพราะความเชื่อของแต่ละท้องถิ่น เศรษฐกิจก็มีส่วนทำให้มีการเลือกกินผักแตกต่างกันไป ผักสด ๆ นั้น ๆ ต้องเปลืองเนื้อที่มาก ในการกำจัด การเก็บรักษา ดังนั้นจึงมีปัญหาในการเก็บในตู้เย็น หรือในกรณีการนำมาประกอบอาหาร ต้องรู้จักตัดแปลงซึ่งก็ต้องใช้อุปกรณ์ในการปรุงด้วย เช่น การนึ่ง ลวก ทอดกับแป้ง กับไข่ ที่สำคัญมากก็คือว่าอาหารพวกผักนั้นมีน้ำมาก จะสุกเร็วและเหี่ยว ดังนั้นการปรุงก่อนเสิร์ฟเพียงเล็กน้อยจะทำให้อาหารผักน่ากินกว่าการปรุงก่อนเสิร์ฟเป็นเวลานาน ๆ เรื่องนี้ก็เป็นปัญหาสำหรับครอบครัวที่กินไม่พร้อมกัน และสำหรับแม่ครัวเพราะอยากจะทำเสร็จทีเดียวพร้อมกับอาหารจานอื่น

### คุณภาพของผัก

ผักสดในบ้านเรา ยังไม่มีการแบ่งชั้นคุณภาพ การซื้อนั้นคงพิจารณาจากขนาด ขนาดใหญ่มักจะมีราคาแพงกว่าขนาดเล็ก นอกจากนั้นแล้วก็พิจารณาความแก่อ่อน สีที่บ่งบอกถึงความแก่จัด ต่ำหนึ เช่น รอยข้ำ รอยหัก การซื้อนั้นถ้าซื้อจากซูเปอร์มาร์เก็ตอาจจะดูผลถึงคุณภาพอื่น ๆ เช่น ผู้ผลิต ชื่อ เช่น ผักอนามัย ผักลอยฟ้า ของสวน อาจบอกถึงคุณภาพได้บ้าง

ของสหรัฐอเมริกาที่เช่นเดียวกับบ้านเรา คือ ยังไม่มีการใช้เกรด นอกจากกรณีการส่งโรงงานแปรรูป ซึ่งต้องกำหนดการซื้อขาย ตามคุณภาพของวัตถุดิบ US เกรดเอ หรือ แฟนซี (Fancy) เป็นคุณภาพที่ดี รองลงมาเป็นเกรดบี หรือ เอกซ์ตรา สแตนดาร์ด (Extra Standard) ซึ่งมีความบกพร่องของความนุ่ม กรอบ สี พวกสุดท้ายที่คุณภาพไม่เข้าข่าย 2 พวกแรก เป็นเกรดซี

## การเลือกซื้อผัก

การเลือกซื้อผัก คงต้องอาศัยจากสิ่งที่เรามองเห็น เช่น สี ขนาด รูปร่าง คำหนิ ความกรอบ ความแก่อ่อน ความสะอาดของผัก และต้องอาศัยประสบการณ์อย่างมากในการเลือกซื้อ ขอแนะนำการเลือกซื้อผักบางอย่าง ดังนี้

1. หน่อไม้ฝรั่ง ของฝรั่งจะได้หน่อไม้ฝรั่งที่อ้วน โคนต้นมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณครึ่งนิ้ว ปลายปิด สีเขียว และลำต้นกลม บ้านเราก็มีปลูกหลายพันธุ์ พันธุ์ต้นใหญ่ สีเขียวอ่อนดีกว่า มักส่งขายต่างประเทศ

2. ถั่วเป็นผัก ควรจะมีสีเขียว มีความสด ความกรอบ เม็ดไม่พอง

3. บรอกเคอรี่ ปลายต้นต้องแน่น ฟอรั่มใหญ่ สีเขียวสด คือ ต้องไม่มีสีเหลืองผสมในบ้านเราคงจะไม่ได้ลักษณะที่ว่า เพราะอุณหภูมิไม่หนาวเย็นพอที่จะทำให้ได้ฟอรั่มใหญ่

4. กะหล่ำปลี ควรจะแน่น หนัก หัวใหญ่ กลีบนอกหุ้มแน่น สีต้องเขียว ถ้าสีอ่อนหรือเหลือง เป็นกะหล่ำปลีเก่า อย่งไรก็ตามกะหล่ำปลีที่กาบหุ้มหลวม เหมาะสำหรับทำกะหล่ำปลียัดไส้ เป็นต้น

5. แครอท เลือกที่หัวเรียบ สมบูรณ์ สีเข้ม

6. ดอกกะหล่ำ ควรเลือกที่ฟอรั่มดอกใหญ่ แน่น สีขาว และมีกาบใบสีเขียวติดอยู่

7. เซอเลอรี่ ควรเลือกก้านกรอบแน่น ใบที่ปลายก้านเขียว

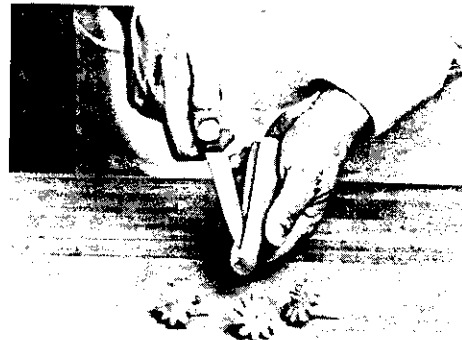
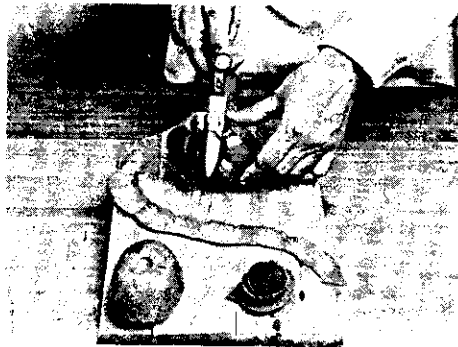
8. แดงกวา เป็ลือกเขียว เรียบ และกรอบแน่น แดงกวาบางพันธุ์ไม่มีไส้

9. ผักใบ ควรจะเป็นสีเขียวธรรมชาติของผัก ใบไม่รุ่งริ่ง ไม่มีรอยกัดของแมลง ไม่มีดินโคลนสกปรก

10. มะเขือเทศ เลือกตามพันธุ์ที่ต้องการ ถ้าใส่ในแกงใช้ผลกลมเล็ก ทำสลัดใช้ผลใหญ่ เลือกที่สีแดงจัด ไม่มีคำหนิ ไม่ขำ ไม่เน่า ไม่แตก

11. เห็ด เลือกที่ดอกตูม ๆ สีขาว หรือครีม

นอกจากผักสดแล้วยังมีผักแช่แข็ง ผักกระป๋อง ซึ่งดูที่ฉลาก และคำแนะนำต่าง ๆ ที่ติดอยู่



รูปที่ ๘.๑ แสดงวิธีการหั่นและตัดแต่ง  
ให้ผักมีรูปร่างต่าง ๆ



## การเก็บรักษา

การเก็บรักษาผักรับประทานควรเก็บในตู้เย็น ใส่ถุงพลาสติก หรือภาชนะปิดเพื่อป้องกันการสูญเสีย น้ำ บางอย่างล้างให้สะอาดก่อนเก็บ ยกเว้นพวก หัวหอม มันฝรั่ง มะเขือเทศ ในตู้เย็นมีช่องเก็บผัก เป็นกะบะพลาสติกอยู่ชั้นล่างสุด

## การประกอบอาหาร

ผักที่กินสดก็เสิร์ฟแบบสด ๆ ผักบางอย่างก็นำมาปรุงให้สุกก่อน การใช้ความร้อนได้แก่

**การลวก** ผักจิ้มกินกับน้ำพริก ซึ่งไม่ค่อยดี เพราะสูญเสียคุณค่าทางอาหาร

**การต้ม** พวกแกงจืดต่าง ๆ พวกแกงเผ็ด

**การผัด** ผัดในน้ำมัน และมีเนื้อสัตว์ และเครื่องปรุงรส

**การทอด** ผักบางชนิดนำมาชุบแป้ง ชุบไข่ ทอดให้เหลือง กรอบ การอบ การนึ่ง เป็นวิธีการที่ทำให้ผักสุก นุ่ม ย่อยได้ง่าย อย่างไรก็ตาม วิธีปรุงต่าง ๆ นั้นเหมาะกับผักต่างชนิดกันไป

## สรุป

ผักรับประทานเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ผักที่มีไฟเบอร์ ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดีขึ้น และยังช่วยป้องกันโรคอื่น ๆ เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ เบาหวาน ความดันและคอเลสเตอรอล ผักรับประทานสามารถกินได้ทั้งดิบ ๆ และสุก ๆ ผักสด ๆ นำมาปรุงเป็นสลัด เป็นเครื่องเคียง ช่วยให้อาหารมีสีสัน รูปร่างและรสชาติดีขึ้น

## คำถาม

1. จงบอกวิธีการเลือกซื้อและเก็บรักษาผักต่าง ๆ
2. จงบอกถึงปัญหาของการใช้ผักเป็นอาหาร