



‘ผักแว้ง’ ผักยอดฮิตของชาวไทภูเขา



ยอดผักใบเขียวรูปกรอบ และผลทรงกลมยาวสีเขียวอ่อน รูปร่างคล้ายแพร์ ที่มีชื่อเรียกตามภาษาพื้นบ้านภาคเหนือว่า ผักแว้ง หากจะเรียกให้โก้หรูแบบภาษาญี่ปุ่นและได้ราคาสูงต้องเรียกว่า ซาโยเต้ (Chayote) บ้างก็เรียกมะเขือเครือ มะระแก้ว มะระหวาน แตงกะเหรี่ยง ฯลฯ เป็นพืชเถาเลื้อย ผลและยอดอ่อนรับประทานได้ เนื้อมีรสหวาน รสชาติคล้ายมันฝรั่งปนแตงกวา สภาพพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการปลูกผักแว้งจะต้องเป็นพื้นที่สูงตามยอดดอยหรือที่ราบเชิงเขา อุณหภูมิหนาวเย็น จากชื่อเรียกว่า ผักแว้ง ก็บ่งบอกได้เป็นอย่างดีว่าเป็นหนึ่งในผักที่ชาวไทภูเขาานิยมปลูก

ผลและยอดอ่อนของผักแว้ง สามารถรับประทานได้ทั้งเปลือก ประกอบไปด้วยวิตามินและกรดอะมิโนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด เช่น แคลเซียมที่มีส่วนช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง และยังเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้ รวมทั้งช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย ย่อยอาหาร มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด และมีโฟเลตสูง ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากสำหรับทารกในครรภ์ เพราะช่วยป้องกันการพิการของทารกแต่กำเนิด

ในส่วนของคุณยพัฒนานามัยพื้นที่สูง มีภารกิจหลักในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมชาวไทภูเขาบนพื้นที่สูง เชื่อกันว่าการรับประทานผักให้ได้ประโยชน์อย่างครบครัน ต้องเลือกผักให้ถูกต้องตามฤดูกาล เพราะทั้งอร่อย สด และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และเพื่อให้ได้สารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ผักเหล่านั้นจะต้องปลอดสารพิษ แต่ทุกขั้นตอนก่อนจะเป็นผักสดมาถึงจานอาหาร ล้วนมีโอกาสปนเปื้อนได้ทั้งสิ้น ฉะนั้น เพื่อความปลอดภัยในการกินผักสดหรือผลไม้ เราต้องรู้จักป้องกันและลดปริมาณสารพิษด้วยตนเองเพื่อความปลอดภัย

สำหรับการล้างผักและผลไม้ให้สะอาดนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ตั้งแต่การล้างผ่านก๊อกน้ำที่ไหลนาน 2 นาที หรือใช้สารละลายอื่นๆ เช่น แช่ผักผลไม้ในด่างทับทิมสีชมพูอ่อน แช่ในผงฟูหรือโซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร, ไข่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 2 ลิตร แต่การใช้น้ำเกลือ ก็อาจเพิ่มปริมาณโซเดียมเข้าร่างกายโดยไม่จำเป็นถ้าเราล้างน้ำออกไม่หมด ซึ่งเราอาจเสี่ยงไปน้ำสายชูที่มีกรดน้ำส้มความเข้มข้น 5% นำมาผสมกับน้ำในอัตราส่วน 1 : 10 ส่วน แช่ผักผลไม้ทิ้งไว้นาน 15-30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำธรรมดา 2-3 ครั้ง ก็สามารถรับประทานผักและผลไม้อย่างสบายใจขึ้น และคงจะมั่นใจในความ



ปลอดภัยมากขึ้นอีก ถ้าเราปรับค่านิยมในการเลือกซื้อผักผลไม้ตามฤดูกาล ไม่เลือกแต่ผักผลไม้ที่สวยงาม เลือกผักผลไม้ที่มีรอยกัดแทะของหนอนและแมลงบ้าง ซึ่งแสดงว่าปริมาณสารพิษคงมีในปริมาณที่ไม่เป็นอันตรายมาก 😊