

ผักปลัง

พืชพื้นบ้านมากคุณค่า

ผักพื้นบ้านไทยเป็นทรัพยากรชีวภาพที่มีคุณค่าอย่างมหาศาล ทั้งในด้านการเป็นแหล่งอาหาร ยาสมุนไพร และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน ในสังคมไทยที่ผูกพันกับวิถีเกษตรกรรม ผักพื้นบ้านไม่เพียงแต่เป็นสิ่งที่ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตประจำวัน แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินและความกลมกลืนระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ “ผักปลัง” เป็นหนึ่งในพืชพื้นบ้านที่อยู่คู่กับครัวไทยมาเนิ่นนาน แม้จะเป็นผักที่ดูเรียบง่าย ไม่มีความโดดเด่นทางเศรษฐกิจเชิงอุตสาหกรรม แต่กลับแฝงไว้ด้วยคุณค่าหลากหลายมิติที่ไม่ควรมองข้าม

ผักปลัง หรือชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *BASELLA ALBA LINN.* เป็นไม้เถาเลื้อยอวบน้ำที่เจริญเติบโตได้ดีในภูมิอากาศร้อนชื้น ใบเดี่ยวสีเขียวเข้มเป็นมัน มีลักษณะกลมรีถึงรูปหัวใจ ปลายใบแหลมเล็กน้อย ลำต้นและใบอวบนุ่ม เมื่อเด็ดออกมาจะมีเมือกใส ๆ ซึ่งเป็นจุดเด่นของพืชชนิดนี้ ผักปลังมีทั้งพันธุ์ลำต้นสีเขียวและพันธุ์ลำต้นสีม่วง ดอกมีสีขาวอมชมพูเล็ก ๆ ออกตามซอกใบ ผลกลมขนาดเล็ก เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงเข้มเกือบดำ ภายในมีเมล็ดแข็งหนึ่งเมล็ด ผักปลังเป็นพืชที่พบได้ทั่วไปในประเทศไทย มักปลูกตามริ้วบ้านหรือสวนครัวพื้นบ้าน เนื่องจากขึ้นง่ายและไม่ต้องการการดูแลเอาใจใส่มากนัก

ในแง่ของคุณค่าทางโภชนาการ ผักปลังถือได้ว่าเป็นผักที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ใบและยอดอ่อนของผักปลังมี **วิตามินเอสูง** ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ นอกจากนี้ยังมี **วิตามินซี** ในปริมาณที่เหมาะสม ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย อีกทั้งยังมี **ธาตุเหล็ก** ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง และการป้องกันโรคโลหิตจาง รวมถึง **แคลเซียม** และ **ฟอสฟอรัส** ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน นอกจากนี้ผักปลังยังเป็นผักที่มีใยอาหารสูง จึงช่วยส่งเสริมระบบขับถ่ายและป้องกันอาการท้องผูก เหมาะสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาด้านการย่อยอาหาร

คุณสมบัติทางยาสมุนไพร ที่ได้รับการบันทึกในตำรายาไทยและการแพทย์พื้นบ้านมาช้านาน **ใบและยอดอ่อน** ของผักปลังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ จึงนิยมใช้รับประทานเพื่อบรรเทาอาการท้องผูก **เมือก** ที่ได้จากใบและลำต้นสามารถใช้พอกแผลไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก เพื่อช่วยลดการอักเสบและบรรเทาอาการแสบร้อน **ผลสุกสีม่วงเข้ม** ถูกนำมาใช้เป็นยาระบายและยังสามารถสกัดเป็นสีธรรมชาติสำหรับแต่งอาหารหรือขนม ส่วน **ราก** ของผักปลังมีการนำมาต้มน้ำดื่มเพื่อแก้ไข้และใช้บำรุงน้ำนมสตรีหลังคลอด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผักปลังมิได้เป็นเพียงอาหารธรรมดา แต่ยังเป็นสมุนไพรที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของคนไทยมาอย่างยาวนาน





การปลูกผักปลัง สามารถทำได้ง่ายโดยมีวิธีการขยายพันธุ์ที่นิยมอยู่สองวิธี คือการเพาะเมล็ด และการปักชำกิ่ง การเพาะเมล็ดจะได้ต้นที่แข็งแรงและมีรากแก้ว ทำให้ทนต่อสภาพแห้งแล้งและมีอายุยืน แต่ใช้เวลานานกว่าจะเจริญเติบโต ส่วนการปักชำกิ่งเป็นวิธีที่สะดวกและรวดเร็ว สามารถให้ผลผลิตได้ภายในเวลาไม่นาน จึงเหมาะกับการปลูกเพื่อการบริโภคในครัวเรือนหรือเพื่อจำหน่ายในตลาดท้องถิ่น ผักปลังเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยที่มีความชื้นพอเหมาะ และควรทำค้างหรือรั้วให้เลื้อยเพื่อเพิ่มผลผลิต



ผักปลังเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะผักพื้นบ้านที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ในครัวไทยนิยมใส่ผักปลังลงในแกงเลียง ซึ่งช่วยเพิ่มรสชาติหวานมันและความลื่นนุ่ม ต้มจัดผักปลังก็เป็นอีกเมนูหนึ่งที่ทำให้รสชาติซุปลมกล่อมและเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการอาหารอ่อนนุ่ม ยอดอ่อนและใบผักปลังสามารถนำมาลวกเป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริก หรือผัดกับไข่และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้นอกจากนี้ยังสามารถใส่ในแกงอ่อมแบบอีสาน เพิ่มความนุ่มลื่นและคุณค่าทางโภชนาการในอาหารจานเดียว ผักปลังจึงนับว่าเป็นผักที่สามารถปรับใช้ได้หลากหลายและเข้ากับอาหารไทยได้เป็นอย่างดี



ในมิติทางเศรษฐกิจ แม้ผักปลังจะไม่ใช่วัตถุเศรษฐกิจหลักของประเทศ แต่กลับมีความสำคัญในระดับครัวเรือนและชุมชน เกษตรกรสามารถปลูกผักปลังเป็นรายได้เสริม โดยการจำหน่ายเป็นผักสดในตลาดท้องถิ่น ราคาจำหน่ายอยู่ที่ประมาณ 10-25 บาทต่อกำ ขึ้นอยู่กับฤดูกาลและพื้นที่ นอกจากนี้ผักปลังยังสามารถนำมาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่า เช่น การอบแห้งเป็นชาเพื่อสุขภาพ การนำเมือกมาเป็นส่วนผสมในสบู่ และเครื่องสำอาง สมุนไพร การใช้ผลสุกเป็นสีธรรมชาติสำหรับอาหารหรือการย้อมผ้า และแม้กระทั่งการผลิตแคปซูลโยยอาหารเพื่อใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพ สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพในการพัฒนาผักปลังให้เป็นพืชเศรษฐกิจเสริมของท้องถิ่น





ใบแฉ่งสิ่งแวดลอม ผักปลังยังช่วยรักษาสมดุลของระบบนิเวศ เนื่องจากเป็นพืชที่โตเร็วและมีเถาเลื้อยหนาแน่น จึงสามารถใช้คลุมดิน ป้องกันการชะล้างหน้าดิน และเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่พื้นที่ที่ปลูก อีกทั้งยังสามารถปลูกเป็นรั้วเขียวที่ให้ความสวยงาม และร่มรื่นกับบ้านเรือน การปลูกผักปลังในสวนครัว จึงไม่เพียงแต่สร้างอาหารและรายได้ แต่ยังช่วยเสริมความสมดุลด้านสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน

ในอนาคต ผักปลังมีแนวโน้มที่จะได้รับความนิยมมากขึ้น เนื่องจากกระแสผู้บริโภครักสุขภาพและให้ความสำคัญกับอาหาร ออร์แกนิกและสมุนไพรธรรมชาติมีการขยายตัว การวิจัยเกี่ยวกับสารสำคัญในผักปลัง เช่น สารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านการอักเสบ อาจนำไปสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพและอาหารเสริมที่มีมูลค่าทางการค้า การส่งเสริมให้เกษตรกรรายย่อยหรือกลุ่มวิสาหกิจชุมชนปลูกและแปรรูปผักปลัง จะเป็นแนวทางหนึ่งในการเพิ่มรายได้และสร้างความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจท้องถิ่น



กล่าวโดยสรุป ผักปลังเป็นพืชพื้นบ้านที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่ารอบด้านทั้งในด้านอาหาร สมุนไพร เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม แม้จะเป็นเพียงผักสามัญที่พบได้ตามรั้วบ้าน แต่หากได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างจริงจัง ก็สามารถก้าวขึ้นมาเป็นพืชเศรษฐกิจเสริมที่สำคัญ และเป็นสัญลักษณ์แห่งภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยที่ยังคงคุณค่าไว้ให้ชนรุ่นหลังได้สืบสานต่อไป

แหล่งอ้างอิง

- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2562). ผักพื้นบ้านไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.
- ประไพศรี ศรีนาท. (2558). “คุณค่าทางโภชนาการและสมุนไพรของผักปลัง.” วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 13(2), 45–52.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะเกษตร. (2560). ฐานข้อมูลพืชสมุนไพรไทย. สืบค้นจาก [HTTPS://WWW.HERBALDB.NET](https://www.herbaldb.net)
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (2013). TRADITIONAL MEDICINE: GROWING NEEDS AND POTENTIAL. GENEVA: WHO PRESS.
- BASELLA ALBA LINN. (2020). MEDICINAL PLANTS DATABASE. NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION (NCBI).

ขอขอบคุณรูปภาพจาก

- ธงชัย สวนสมรม
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/THNGCHAY.FAK.TUM](https://www.facebook.com/thngchay.fak.tum)
- YOUTUBE ช่อง ศูนย์ส่งเสริมและฝึกอบรมการเกษตรแห่งชาติ NAETC
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/@NAETC5337](https://www.youtube.com/@NAETC5337)

