

ขี้เหล็ก

ขี้เหล็กให้ยอด และดอกเรามากิน ดอกขี้เหล็ก ยอดขี้เหล็ก ขม
วัดใจคนใจเหล็ก กินเพื่อหัวใจ และภูมิต้านทานมะเร็ง เพราะ
ในขี้เหล็กมีเบต้า-แคโรทีนที่ดีต่อหัวใจ และช่วยป้องกันการเกิด
มะเร็ง ร่างการจะนำเบต้า-แคโรทีนที่ได้จากขี้เหล็กไปสร้างเป็น
วิตามินเอ มีประโยชน์ต่อดวงตาโดยตรง...กินไปขี้เหล็กแล้วจะ
กินอาหาร ได้มากขึ้น และช่วยระบาย ช่วยระบบอาหาร ทั้งการนำ

เข้าและส่งออก



48

ขี้เหล็ก ลูกเปิดขี้เหร่ของวงการผัก *Thai copper pod*

“อ้อ...”

คนรุ่นใหม่จำนวนมากเมินหนีแกงขี้เหล็กตั้งแต่แรกเห็น เพียงเพราะดูเหลือๆและๆเขละๆ ไม่น่าอภิรมย์ ทารูไม่ว่า นี่คือ “ลูกเปิดขี้เหร่” ที่ซุกซ่อนสุดยอดสรรพคุณสนองตอบปัญหาสุขภาพในสังคมยุคใหม่เอาไว้ ภายใต้ใบสีเขียวที่ถูกฉีกจนป่น และรสชาติขมๆ

ก่อนจะถูกเด็ดนำมาลงหม้อแกงกับน้ำกะทิ ขี้เหล็กเป็นไม้พุ่มทรงสูงให้ร่มเงา มีอายุยืนยาว หากลองสืบสาววงศ์วานว่านเครือจะพบว่า ร่วมอยู่ในวงศ์พืชตระกูลถั่ว แถมยังมีดอกให้ชื่นชมด้วยเมื่อต้นสมบูรณ์เต็มที่

บางคนที่เคยเห็นดอกขี้เหล็ก อาจนึกไกลไปถึงดอกทรงบาดาล เพราะมีลักษณะเป็นช่อชั้นขนาดใหญ่ เหลืองระยิบระยับคล้ายๆ กัน ขี้เหล็กผลิดอกให้เห็นทั้งปี แต่จะดอกสีขาว เสียดช่อแข่งกับใบเขียวๆ อย่างน่าดูที่สุดในช่วงฤดูฝน และเจ้าดอกตูมๆเหลืองๆนี้แหละที่จะเคี้ยวบ่าเคี้ยวไหลใบอ่อน ถูกเด็ดลงไปเคี้ยวในหม้อแกงขี้เหล็ก ให้รสขมๆ มันๆ ถูกปากจนลิ้มอ้ม

มองแค่รูปลักษณะ แกงขี้เหล็กอาจดูเขยไม่มีดีเมื่อเปรียบเทียบกับแกงเข้ากะทิอื่นๆ ทว่าสำหรับในแง่สรรพ

คุณต่อร่างกายแล้วกลับตรงข้าม เพราะทั้งดอกและใบ ขี้เหล็กอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการอันไม่พึงปรารถนาสารพัดที่กำลังคุกคามสุขภาพของคนยุคใหม่ๆ ได้อย่างน่าทึ่ง

เริ่มต้นจากช่วยให้นอนหลับสบายขึ้น เพราะในขี้เหล็กมีสารช่วยระงับประสาทกับระบบอวัยวะในท้องไส้ ขี้เหล็กก็มีประโยชน์หลายด้าน ทั้งช่วยให้เจริญอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้คนท้องผูกถ่ายคล่องขึ้น แถมยังช่วยป้องกันการเกิดนิ่วอีกด้วย ในกรณีของหญิงที่มีระดูขาวมาก ขี้เหล็กมีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการได้ แถมพกด้วยช่วยลดอาการปวดประจำเดือนอีกด้วยต่างหาก

คิดจะปลูกขี้เหล็กไว้เก็บดอกเก็บใบกินไม่ใช่เรื่องยากเลยแม้แต่น้อย เพราะด้วยความที่ขี้เหล็กเป็นพืชท้องถิ่นของเราเอง ทำให้หมดปัญหาโรคแมลงกวนใจ เพียงเสาะหาเมล็ดแก่จากต้นมาเพาะเป็นต้นกล้า แล้วก็สามารถนำลงปลูกในดินได้ทุกสภาพ แต่อย่าลืมเผื่อบริเวณรอบๆ ต้นไว้สักหน่อย เพราะขนาดของต้นยามโตเต็มที่นั้นจัดเป็นไม้พุ่มใหญ่ไม่ใช่เล่นเหมือนกัน

แต่ก็ด้วยความที่เป็นพุ่มใหญ่สะพรั่งนี้แหละ ทำ

ให้เจ้าของสามารถเก็บดอกและใบชี้เหล็กมากินกันได้ทั้งปี

ในสำหรับอาหารปักษีได้ เผลอๆ บางทีอาจได้เจอแกงเลียงใส่ใบชี้เหล็ก ในกรณีนี้เขาจะใส่ใบพญานางสำหรับลงไปด้วย เพื่อช่วยต้านรสขมของชี้เหล็กไม่ให้เข้มข้นเกินไป

สำหรับภาคอื่นๆ ชี้เหล็กลวกสนิทสนมกันเป็นอันดีกับบรรดาผักจิ้มน้ำพริก และสำหรับแกงชี้เหล็กกับน้ำกะทิดูจะเป็นงานถนัดที่สุดของชี้เหล็กที่ขึ้นอยู่ตามภาคต่างๆ ทั่วประเทศไทย

แกงชี้เหล็กใส่กะทิให้สารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สารเบต้า-แคโรทีนซึ่งเป็นสารที่ร่างกายจะนำไปใช้สร้างเป็นวิตามินเอซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพสายตาโดยตรง และยังเป็นที่ยอมรับกันด้วยว่าสาร

เบต้า-แคโรทีนตัวนี้มีความสัมพันธ์กับการลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด การทำงานของเบต้า-แคโรทีนตัวนี้จะทำได้มีประสิทธิภาพต่อเมื่อกินร่วมกับไขมัน ซึ่งก็มีอุดมสมบูรณ์อยู่ในกะทินั่นเอง

ไขมันจากกะทิไม่ได้ทำหน้าที่แค่ช่วยให้อาหารมันอร่อย แต่ยังช่วยในการดูดซึมวิตามินเอที่ร่างกายแปลงจากเบต้า-แคโรทีน ให้เข้าช่วยรักษาความแข็งแรงของร่างกายไว้

สูตรลับในการรักษาคุณสมบัติต่างๆ ในใบชี้เหล็กให้คงอยู่เต็มเม็ดเต็มหน่วย อยู่ตรงที่อย่าต้มนานจนหายขม เพราะสารที่มีประโยชน์ต่างๆ เสียไปกับความร้อน

สำหรับลื่นที่ไม่หวั่นรสขม รับคุณค่าสารพัดจากชี้เหล็กไปเลยเต็มๆ

ชื่อผัก: ชี้เหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Cassia siamea* Britt.

วงศ์: Fabaceae

| ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ 100 กรัม | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------|-------|--------------|-----------|----------|-------|------------|------------|---------|-----------|---------------|---------|
| | พลังงาน | โปรตีน | ไขมัน | คาร์โบไฮเดรต | แคลเซียม | ฟอสฟอรัส | เหล็ก | วิตามินบี1 | วิตามินบี2 | ไนอาซิน | วิตามินซี | เบต้า-แคโรทีน | ใยอาหาร |
| | กิโลแคลอรี | กรัม | | | มิลลิกรัม | | | | | | | RE | กรัม |
| ดอก | 80 | 4.94 | 0.4 | 14.3 | 13 | 4 | 1.6 | 0.11 | 0 | 1.8 | 484 | - | - |
| ใบ | 139 | 7.7 | 1.9 | 27.3 | 156 | 190 | 5.8 | 0.04 | 0.69 | 1.3 | 11 | 163.84* | 8.22 |

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย, 2535.

* วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

- ไม่มีการวิเคราะห์

แหล่งอ้างอิง

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. 2541. “จีเห่ล็ก ลูกเป็ดจีเห่ร่งองวงการฝัก.” ใน มหัจจรรยฝัก 108. พิมพ์ครั้งที่ 2.

หน้า 72, 257-258. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.