



คุณค่าผักโขม

ศูนย์ปฏิบัติการวิจัย และเรือนปลูกพืชทดลอง

ลักขณา เบ็ญจวรรณ์ อุทัยวรรณ ดวงเงิน สมานัก พรหมแดง ศิริพรรณ สุขัง และศศิโย ชัยคงดี

ผักโขม (Amaranth) จัดอยู่ในวงศ์ *Amaranthaceae* มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ทวีปอเมริกาใต้ เช่น ฟินที่กรัง ป่าละเมาะทางตอนกลาง แพลตตินัม เป็นผักพื้นบ้าน ผักโขมเป็นพืชที่ขึ้นได้ง่ายมากและมักไปรบกวนการปลูกพืชหลักของเกษตรกร มีการเจริญเติบโตหรืองอกงามได้ดีในเขตร้อนชื้น ผักโขมมีชื่อเรียกอื่นๆ ในแต่ละท้องถิ่น เช่น ผักขม (ภาคกลาง) ผักโหม หรือ ผักขม (ภาคใต้) ผักโหมเกลี้ยง (แม่ฮ่องสอน) กระหม่อมลอด (กะเหรี่ยง และ แม่ฮ่องสอน)

“โดยทั่วไปเรามักจะเข้าใจผิดว่าผักโขมเป็นผักชนิดเดียวกับที่ ‘ป๊อปอาย (Popeye)’ รับประทานเพื่อเพิ่มพลัง แต่ความจริงเป็นคนละชนิดกัน สำหรับผักที่ป๊อปอายกิน ได้แก่ ผักบวยเล้ง (Spinach) ไม่ใช่ผักโขม”



ปริมาณโปรตีนและวิตามินในผักโขม

ชื่อพันธุ์ผักโขม	ปริมาณที่พบในผักโขม (มิลลิกรัม/กรัม น้ำหนักสด)			
	โปรตีน	เส้นใย	แคลเซียม	วิตามินซี
ผักโขมจีนใบแดง (No.2/การคำ)	17	0.51	6,995	86
ผักโขมจีนใบเขียว (TA-024)	18	0.64	4,324	42
ผักโขมจีนใบเขียวต้นขาว (TA-025)	17	0.52	7,144	59
ผักโขมจีนใบเขียวขมแดง (TA-026)	19	0.66	8,905	-
ผักโขมหัวเขียว (SR03-0054)	26	1.06	10,916	-
ผักโขมไทยพื้นบ้าน (AS-129)	21	0.52	9,845	154
ผักโขมจีนใบเขียวอ่อน (SR08-0077)	29	0.62	4,774	89
ผักโขมจีนใบเขียวต้นแดง (SR08-0088)	18	0.64	7,054	-

ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ ฟลาโวนอยด์ และฟีนอลิกทั้งหมด

ชื่อพันธุ์ผักโขม	ปริมาณที่พบในผักโขม (มิลลิกรัม/กรัม น้ำหนักสด)		
	ฟีนอลิกทั้งหมด	ฟลาโวนอยด์ทั้งหมด	สารต้านอนุมูลอิสระ
ผักโขมจีนใบแดง (No.2/การคำ)	0.91	0.57	18.90
ผักโขมจีนใบเขียว (TA-024)	0.53	0.53	9.27
ผักโขมจีนใบเขียวต้นขาว (TA-025)	0.55	0.58	9.56
ผักโขมจีนใบเขียวขมแดง (TA-026)	0.74	0.55	14.82
ผักโขมหัวเขียว (SR03-0054)	0.65	0.54	15.84
ผักโขมไทยพื้นบ้าน (AS-129)	0.54	0.62	14.40
ผักโขมจีนใบเขียวอ่อน (SR08-0077)	0.59	0.46	14.82
ผักโขมจีนใบเขียวต้นแดง (SR08-0088)	0.45	0.61	13.79

คุณค่าผักโขม

จากการตรวจวิเคราะห์ปริมาณธาตุอาหารในผักโขม 8 สายพันธุ์ พบว่าผักโขมหัวเขียว มีปริมาณโปรตีน เส้นใย แคลเซียม และปริมาณธาตุเหล็ก สูงกว่าผักโขมพันธุ์อื่นๆ ส่วนผักโขมไทยพื้นบ้านนั้นมีปริมาณฟลาโวนอยด์ทั้งหมด และวิตามินซี สูงกว่าพันธุ์อื่นๆ สำหรับปริมาณฟีนอลิกทั้งหมด และสารต้านอนุมูลอิสระพบมีมากในผักโขมจีนใบแดง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่าผักโขมทุกสายพันธุ์ มีปริมาณธาตุอาหาร วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในปริมาณสูง จึงเป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งนี้ผักโขมเป็นพืชที่หาได้ง่ายภายในท้องถิ่น ปลูกง่าย มีราคาถูก สามารถใช้ใบและยอดอ่อนเพื่อประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู



ปริมาณธาตุเหล็ก แมกนีเซียม แคลเซียม และโพแทสเซียม

ชื่อพันธุ์ผักโขม	ปริมาณที่พบในผักโขม (มิลลิกรัม/กรัม น้ำหนักสด)			
	เหล็ก	แมกนีเซียม	แคลเซียม	โพแทสเซียม
ผักโขมจีนใบแดง (No.2/การคำ)	206	13,866	29,765	81,130
ผักโขมจีนใบเขียว (TA-024)	263	10,199	26,227	89,055
ผักโขมจีนใบเขียวต้นขาว (TA-025)	209	10,704	29,418	67,120
ผักโขมจีนใบเขียวขมแดง (TA-026)	296	10,652	21,028	65,300
ผักโขมหัวเขียว (SR03-0054)	618	8,971	23,383	75,425
ผักโขมไทยพื้นบ้าน (AS-129)	224	9,383	27,572	73,235
ผักโขมจีนใบเขียวอ่อน (SR08-0077)	291	7,930	27,185	75,435
ผักโขมจีนใบเขียวต้นแดง (SR08-0088)	136	7,274	25,339	80,525



ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ:

ดร.ลักขณา เบ็ญจวรรณ์ หน่วยวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง ศูนย์วิจัยและบริการวิชาการ คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน โทร. 034-351399 ต่อ 432

