# ผักปรังญี่ปุ่น ผักใบเขียวมากคุณค่า กินง่าย ปลูกง่าย ดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2569

# ผักปรังญี่ปุ่น ผักพื้นบ้านมากคุณค่า ประโยชน์ดีต่อสุขภาพที่หลายคนอาจยังไม่รู้

ท่ามกลางกระแสการดูแลสุขภาพด้วยอาหารจากธรรมชาติ
ผักใบเขียวเป็นหนึ่งในอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
หนึ่งในผักที่น่าสนใจและกำลังเป็นที่รู้จักในกลุ่มผู้รักสุขภาพและผู้ปลูกผักสวนครัวก็คือ **“ผักปรังญี่ปุ่น” หรือ “ผักปลังญี่ปุ่น”** ผักใบเขียวที่มีลักษณะอวบน้ำ ใบนุ่ม ก้านกรอบ และมีความลื่นเป็นเอกลักษณ์เมื่อนำมาปรุงอาหาร

นอกจากจะนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนูแล้ว
ผักชนิดนี้ยังมีสารอาหารหลายชนิดที่มีบทบาทต่อการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเบต้าแคโรทีน วิตามินซี แคลเซียม และใยอาหาร จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยเพิ่มความหลากหลายให้กับอาหารเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี

## ผักปรังญี่ปุ่นคืออะไร?

ผักปรังญี่ปุ่น หรือที่นิยมเขียนว่า “ผักปลังญี่ปุ่น” เป็นชื่อที่ใช้เรียกผักในกลุ่มผักปลัง
โดยผักปลังทั่วไปมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Basella alba L.* อยู่ในวงศ์ Basellaceae และมีชื่อภาษาอังกฤษว่า Malabar Spinach หรือ Ceylon Spinach

ในประเทศญี่ปุ่น ผักปลังเป็นที่รู้จักในชื่อ **Tsurumurasaki** (□□□□□□) ซึ่งนิยมนำใบและยอดอ่อนมาประกอบอาหาร โดยเฉพาะเมนูลวก ผัด และปรุงรสแบบญี่ปุ่น

ลักษณะเด่นของผักชนิดนี้คือเป็นไม้เถาเลื้อย ลำต้นอวบน้ำ ใบสีเขียวสดถึงเขียวเข้ม ผิวใบเรียบเป็นมัน และมีเนื้อใบค่อนข้างหนา เมื่อปรุงสุกจะมีเนื้อสัมผัสนุ่มและมีเมือกลื่นตามธรรมชาติ

ในกลุ่มผู้ปลูกผักไทย มีการเรียกผักปลังบางสายพันธุ์ว่า “ผักปลังญี่ปุ่น”
โดยมักกล่าวถึงลักษณะก้านที่ค่อนข้างอวบและมีเมือกไม่มาก อย่างไรก็ตาม
ชื่อดังกล่าวยังไม่ใช่ชื่อวิทยาศาสตร์ที่ยืนยันว่าเป็นพืชคนละชนิดกับผักปลังทั่วไป
และไม่จำเป็นต้องหมายความว่ามีถิ่นกำเนิดจากประเทศญี่ปุ่น

## คุณค่าทางโภชนาการของผักปรังญี่ปุ่น

ข้อมูลจากตารางองค์ประกอบอาหารมาตรฐานของกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประเทศญี่ปุ่น (MEXT) ระบุว่า ผัก Tsurumurasaki ส่วนใบและลำต้นสด ปริมาณ 100 กรัม มีสารอาหารที่น่าสนใจดังนี้

| สารอาหาร | ปริมาณต่อ 100 กรัม |
|---|---|
| พลังงาน | 11 กิโลแคลอรี |

| | |
|---|---|
| ใยอาหาร | 2.2 กรัม |
| แคลเซียม | 150 มิลลิกรัม |
| โพแทสเซียม | 210 มิลลิกรัม |
| แมกนีเซียม | 67 มิลลิกรัม |
| วิตามินซี | 41 มิลลิกรัม |
| เบต้าแคโรทีน | 2,900 ไมโครกรัม |
| วิตามินเค | 350 ไมโครกรัม |
| โฟเลต | 78 ไมโครกรัม |

ข้อมูลนี้สะท้อนให้เห็นว่าผักปรังญี่ปุ่นเป็นผักที่ให้พลังงานต่ำ แต่มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีน วิตามินซี แคลเซียม และวิตามินเค

ทั้งนี้ ปริมาณสารอาหารจริงอาจแตกต่างกันตามสายพันธุ์ สภาพแวดล้อมในการเพาะปลูก อายุของใบ และวิธีปรุงอาหาร

## 7 ประโยชน์ของผักปรังญี่ปุ่นต่อสุขภาพ

**1. ช่วยส่งเสริมระบบขับถ่าย**
ผักปรังญี่ปุ่นมีใยอาหารและสารเมือกตามธรรมชาติ ซึ่งช่วยเพิ่มความหลากหลายของใยอาหารในมื้ออาหาร ใยอาหารมีบทบาทในการช่วยให้อุจจาระมีปริมาณและความชุ่มชื้นเหมาะสม
ส่งเสริมการเคลื่อนตัวของอาหารผ่านลำไส้
และช่วยลดโอกาสเกิดอาการท้องผูกเมื่อรับประทานร่วมกับอาหารที่สมดุลและดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

**2. มีสารอาหารที่ช่วยดูแลสุขภาพดวงตา**
ผักปรังญี่ปุ่นมีเบต้าแคโรทีน ซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ตามความต้องการ

วิตามินเอมีความสำคัญต่อการทำงานของจอประสาทตา การมองเห็นในที่แสงน้อย และการรักษาสภาพปกติของเยื่อบุผิวต่าง ๆ

การรับประทานผักที่มีเบต้าแคโรทีนเป็นประจำจึงมีส่วนช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการดูแลดวงตา แต่ไม่ได้หมายความว่าสามารถรักษาโรคตาหรือแก้ปัญหาสายตาได้โดยตรง

**3. ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน**
วิตามินซีเป็นหนึ่งในสารอาหารที่พบในผักชนิดนี้ โดยมีบทบาทต่อการทำงานตามปกติของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยปกป้องเซลล์จากความเสียหายที่เกิดจากอนุมูลอิสระ

นอกจากนี้ วิตามินซียังจำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของผิวหนัง เหงือก กระดูกอ่อน และเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
อย่างไรก็ตาม วิตามินซีอาจสูญเสียไปบางส่วนระหว่างการปรุงอาหาร โดยเฉพาะเมื่อต้มหรือให้ความร้อนเป็นเวลานาน

**4. มีส่วนช่วยดูแลกระดูกและฟัน**
ผักปรังญี่ปุ่นมีแคลเซียมและวิตามินเค ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพกระดูก

แคลเซียมเป็นองค์ประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน
ส่วนวิตามินเคมีบทบาทในกระบวนการทำงานของโปรตีนบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและรักษาเนื้อกระดูก

อย่างไรก็ตาม การรับประทานผักเพียงชนิดเดียวไม่เพียงพอต่อความต้องการแคลเซียมทั้งหมดของร่างกาย ควรได้รับสารอาหารจากแหล่งอื่นร่วมด้วย และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

**5. เป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่ดีต่อหัวใจ**
ผักปรังญี่ปุ่นเป็นผักที่มีพลังงานต่ำ มีใยอาหาร และมีโพแทสเซียม
ซึ่งเป็นแรธาตุที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมสมดุลของของเหลวและการทำงานของกล้ามเนื้อ รวมถึงกล้ามเนื้อหัวใจ

การรับประทานผักอย่างหลากหลาย ร่วมกับการลดอาหารเค็มและอาหารไขมันอิ่มตัวสูง
เป็นแนวทางสำคัญในการดูแลความดันโลหิตและสุขภาพหัวใจ

แม้ผักปรังญี่ปุ่นจะเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบการกินเพื่อสุขภาพได้
แต่ยังไม่มีหลักฐานทางคลินิกที่เพียงพอจะสรุปว่าการรับประทานผักชนิดนี้เพียงอย่างเดียวสามารถลดความดันโลหิต
หรือรักษาโรคหัวใจได้

**6. เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก**
จุดเด่นอีกประการหนึ่งของผักปรังญี่ปุ่นคือให้พลังงานต่ำ โดยผักสด 100 กรัมให้พลังงานเพียงประมาณ 11
กิโลแคลอรี

การเพิ่มผักในมื้ออาหารช่วยเพิ่มปริมาณอาหารและใยอาหาร โดยไม่ทำให้พลังงานรวมเพิ่มสูงมากนัก
จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม ปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเครื่องปรุงที่ใช้ประกอบอาหารอาจทำให้พลังงานของเมนูเพิ่มขึ้นได้

**7. ช่วยเพิ่มความหลากหลายของสารอาหารจากพืช**
นอกจากวิตามินและแรธาตุแล้ว ผักปลังยังมีสารประกอบจากพืช เช่น สารกลุ่มฟีนอลิกและฟลาโวนอยด์
ซึ่งมีการศึกษาเกี่ยวกับฤทธิ์ทางชีวภาพในระดับห้องปฏิบัติการ

สารเหล่านี้เป็นหัวข้อที่น่าสนใจในการวิจัยด้านโภชนาการ
แต่ไม่ควรนำผลการศึกษาเบื้องต้นไปกล่าวอ้างว่าการรับประทานผักปรังญี่ปุ่นสามารถป้องกันหรือรักษาโรคมะเร็งได้

## ผักปรังญี่ปุ่นแตกต่างจากผักปลังไทยอย่างไร?
ผักปรังญี่ปุ่นและผักปลังไทยมีความใกล้เคียงกันมาก เนื่องจากอยู่ในกลุ่มพืชผักปลังที่มีลักษณะเป็นไม้เถา
ใบอวบน้ำ และมีเนื้อสัมผัสลื่น

ผักปลังไทยที่พบทั่วไปมีทั้งแบบลำต้นสีเขียวและสีม่วงแดง โดยนิยมรับประทานยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อน
ส่วนผักที่จำหน่ายในชื่อผักปลังญี่ปุ่นอาจมีความแตกต่างด้านขนาดใบ ความอวบของก้าน
หรือปริมาณเมือกตามลักษณะของพันธุ์ที่ปลูก

การเปรียบเทียบว่าสายพันธุ์ใดมีคุณค่าทางอาหารมากกว่ากัน
จำเป็นต้องมีข้อมูลการวิเคราะห์สารอาหารของสายพันธุ์นั้นโดยตรง
ไม่สามารถตัดสินจากชื่อเรียกหรือรูปลักษณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว

## ผักปรังญี่ปุ่นนำไปทำเมนูอะไรได้บ้าง?
ด้วยเนื้อสัมผัสที่นุ่มและความลื่นเล็กน้อย ผักปรังญี่ปุ่นจึงสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลาย
ทั้งอาหารไทยและอาหารญี่ปุ่น เช่น

- **ผักปรังญี่ปุ่นลวกจิ้มน้ำพริก** เป็นเมนูง่าย ๆ ที่ช่วยรักษารสชาติธรรมชาติของผัก
  เหมาะสำหรับรับประทานคู่กับน้ำพริกที่ไม่เค็มจนเกินไป
- **ผักปรังญี่ปุ่นผัดกระเทียม** นำยอดอ่อนและใบมาผัดกับกระเทียมและน้ำมันเล็กน้อย
  ใช้เวลาผัดไม่นานเพื่อรักษาสีและเนื้อสัมผัส
- **แกงจืดผักปรังญี่ปุ่น** ใส่ใบและยอดอ่อนลงในน้ำซุปพร้อมเต้าหู้หรือหมูสับ เป็นเมนูที่รับประทานง่าย
  เหมาะกับทุกวัย
- **ผักปรังญี่ปุ่นคลุกงาแบบญี่ปุ่น** ลวกผักให้สุก บีบน้ำออกเล็กน้อย แล้วคลุกกับงาคั่วและเครื่องปรุงรสแบบญี่ปุ่น

ได้เมนูผักที่มีรสชาติกลมกล่อม
- **แกงส้มหรือแกงเลียงผักปรังญี่ปุ่น** เป็นอีกทางเลือกที่นำมาประยุกต์กับอาหารไทย ช่วยเพิ่มผักใบเขียวในมื้ออาหารได้อย่างน่าสนใจ

## วิธีปลูกผักปรังญี่ปุ่นไว้รับประทานเอง

ผักปลังเป็นพืชที่เหมาะกับสภาพอากาศร้อนชื้น จึงสามารถปลูกในประเทศไทยได้ค่อนข้างง่าย โดยเฉพาะพื้นที่ที่ได้รับแสงแดดเพียงพอและมีน้ำอย่างสม่ำเสมอ

สามารถขยายพันธุ์ได้ทั้งการเพาะเมล็ดและการปักชำกิ่ง ควรใช้ดินร่วนที่ระบายน้ำดี มีอินทรียวัตถุ และจัดทำค้างหรือรั้วให้เถาเลื้อย
เมื่อผักเจริญเติบโตเต็มที่ สามารถทยอยเด็ดยอดอ่อนและใบมารับประทานได้
การเก็บยอดเป็นระยะยังช่วยกระตุ้นให้ต้นแตกแขนงใหม่
จุดเด่นของการปลูกผักชนิดนี้คือสามารถเก็บเกี่ยวได้หลายครั้งจากต้นเดิม
จึงเหมาะกับการปลูกเป็นผักสวนครัวเพื่อบริโภคในครัวเรือน

## ข้อควรระวังในการรับประทานผักปรังญี่ปุ่น

แม้ผักปรังญี่ปุ่นจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ก็มีประเด็นที่ควรคำนึงถึง ได้แก่

### 1. ผู้ที่มีประวัตินิ่วในไต

ผักปลังมีสารออกซาเลตตามธรรมชาติ
ผู้ที่มีประวัตินิ่วชนิดแคลเซียมออกซาเลตหรือได้รับคำแนะนำให้จำกัดออกซาเลต
ควรระมัดระวังปริมาณที่รับประทาน การลวกหรือต้มในน้ำแล้วทิ้งน้ำต้มสามารถช่วยลดออกซาเลตบางส่วนได้

### 2. ผู้ที่ใช้ยาวาร์ฟาริน (Warfarin)

ผักใบเขียวชนิดนี้มีวิตามินเคในปริมาณค่อนข้างสูง ซึ่งอาจส่งผลต่อการควบคุมฤทธิ์ยาวาร์ฟาริน
ผู้ใช้ยาควรรักษาปริมาณผักที่รับประทานให้สม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องงดผักทั้งหมด
และปรึกษาแพทย์หากต้องการเปลี่ยนรูปแบบการรับประทานอาหารอย่างมาก

### 3. ผู้ที่เป็นโรคไตเรื้อรัง

ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหารเกี่ยวกับปริมาณโพแทสเซียมและผักที่เหมาะสม
โดยเฉพาะผู้ที่มีระดับโพแทสเซียมในเลือดสูงหรืออยู่ระหว่างการควบคุมอาหารตามระยะของโรคไต

### 4. การเตรียมผักให้สะอาด

ควรล้างผักด้วยน้ำสะอาดอย่างทั่วถึง เลือกผักที่สดใหม่ ไม่มีร่องรอยเน่าเสีย
และปรุงให้สุกตามความเหมาะสม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากสิ่งปนเปื้อน

## สรุป: ผักปรังญี่ปุ่น อีกหนึ่งผักใบเขียวที่ควรมีในมื้ออาหาร

ผักปรังญี่ปุ่น หรือผักปลังญี่ปุ่น เป็นผักใบเขียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการน่าสนใจ อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินเค แคลเซียม และใยอาหาร อีกทั้งยังให้พลังงานต่ำ
สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายและปลูกไว้รับประทานเองได้ไม่ยาก
การรับประทานผักชนิดนี้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่หลากหลายและสมดุล
อาจช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการดูแลระบบขับถ่าย ดวงตา กระดูก และสุขภาพโดยรวม

**เพราะสุขภาพที่ดีไม่ได้เริ่มต้นจากอาหารราคาแพงเสมอไป แต่อาจเริ่มจากผักใบเขียวธรรมดา ๆ ที่เราเลือกเพิ่มเข้าไปในมื้ออาหารทุกวัน**

---

**เอกสารอ้างอิง**

1. Japan International Research Center for Agricultural Sciences (JIRCAS). Basella alba L.

(Basellaceae)
2. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, Japan. Standard Tables of Food Composition in Japan – Malabar Nightshade, Raw
3. กระทรวงศึกษาธิการ ประเทศญี่ปุ่น. ข้อมูลโภชนาการผัก Tsurumurasaki ต้มสุก
4. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. ข้อมูลพืชสมุนไพรผักปลัง
5. Determination of Oxalic Acid in Thai Local Vegetables

*บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ไม่ใช่คำแนะนำสำหรับใช้พืชสมุนไพรทดแทนการรักษาทางการแพทย์*