กระเจี๊ยบเขียว ประโยชน์มากกว่าที่คิด ผักพื้นบ้านใยอาหารสูง ดีต่อลำไส้และสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2569

กระเจี๊ยบเขียว (Okra) เป็นผักฝักสีเขียวที่หลายคนคุ้นเคยจากเมนูผักลวกจิ้มน้ำพริก แกงส้ม หรือผัดผัก จุดเด่นของกระเจี๊ยบเขียวคือเนื้อสัมผัสนุ่มและมีเมือกใสตามธรรมชาติ แม้บางคนอาจไม่ชอบความลื่นของผักชนิดนี้ แต่ภายในฝักเล็ก ๆ กลับมีทั้งใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

กระเจี๊ยบเขียวมีสารอาหารอะไรบ้าง?

ข้อมูลโภชนาการของกระเจี๊ยบเขียวสด 100 กรัม โดยประมาณ มีดังนี้

สารอาหาร	ปริมาณ
พลังงาน	33 กิโลแคลอรี
ใยอาหาร	3.2 กรัม
วิตามินซี	23 มิลลิกรัม
โฟเลต (วิตามินบี 9)	60 ไมโครกรัม
วิตามินเค	31 ไมโครกรัม

นอกจากนี้ยังมีแมกนีเซียม โพแทสเซียม และสารประกอบจากพืชหลายชนิด
โดยปริมาณสารอาหารอาจเปลี่ยนแปลงตามพันธุ์ ความสด และวิธีปรุงอาหาร

7 ประโยชน์ของกระเจี๊ยบเขียวต่อสุขภาพ

1. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ

กระเจี๊ยบเขียวมีใยอาหารที่ช่วยเพิ่มกากอาหารและส่งเสริมการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ
ส่วนเมือกธรรมชาติในฝักเกิดจากสารกลุ่มพอลิแซ็กคาไรด์
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของลักษณะเนื้อสัมผัสของผักชนิดนี้ การกินกระเจี๊ยบเขียวร่วมกับผัก ผลไม้ ธัญพืช และดื่มน้ำอย่างเพียงพอ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพลำไส้และลดปัญหาท้องผูก

2. เป็นตัวช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดผ่านอาหาร

ใยอาหารช่วยชะลอการย่อยและการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตบางส่วน
จึงมีส่วนช่วยให้ระดับน้ำตาลหลังมื้ออาหารเพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป
กระเจี๊ยบเขียวจึงเหมาะที่จะอยู่ในอาหารที่สมดุลสำหรับคนทั่วไปและผู้ที่ต้องดูแลระดับน้ำตาลในเลือด
อย่างไรก็ตาม
การกินกระเจี๊ยบเขียวหรือดื่มน้ำแช่กระเจี๊ยบเขียว
ไม่ใช่วิธีรักษาโรคเบาหวานและไม่สามารถทดแทนยาได้

3. มีส่วนช่วยดูแลระดับคอเลสเตอรอล

การกินอาหารที่มีใยอาหารเพียงพอ โดยเฉพาะใยอาหารชนิดละลายน้ำได้
มีส่วนช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลชนิด LDL หรือไขมันที่มักเรียกว่า “ไขมันไม่ดี”
การเพิ่มกระเจี๊ยบเขียวในมื้ออาหารจึงเป็นวิธีเพิ่มใยอาหารจากผักได้ง่าย ๆ
แต่ไม่ได้หมายความว่ากินกระเจี๊ยบเขียวเพียงอย่างเดียวแล้วจะทำให้ไขมันในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญในทุกคน

4. ช่วยควบคุมน้ำหนักเมื่อกินอย่างเหมาะสม
กระเจี๊ยบเขียวให้พลังงานค่อนข้างต่ำ แต่มีใยอาหารที่ช่วยให้อาหารมีปริมาตรและเพิ่มความรู้สึกอิ่ม
จึงเหมาะกับเมนูควบคุมน้ำหนัก เช่น ลวก นึ่ง ย่าง หรือใส่แกงโดยไม่เติมน้ำมันมากเกินไป ทั้งนี้
การควบคุมน้ำหนักยังขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารรวม การเคลื่อนไหวร่างกาย และพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ

5. สนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและการสร้างคอลลาเจน
กระเจี๊ยบเขียวมีวิตามินซี
ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและมีบทบาทในการทำงานตามปกติของระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้
ร่างกายยังต้องใช้วิตามินซีในการสร้างคอลลาเจนที่จำเป็นต่อผิวหนังและเนื้อเยื่อ รวมถึงการสมานแผล
การกินผักหลากหลายชนิดจึงช่วยให้ได้รับวิตามินซีจากอาหารตามธรรมชาติ

6. มีวิตามินเคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกระดูก
วิตามินเคมีบทบาทในกระบวนการแข็งตัวของเลือดและการทำงานของโปรตีนบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับกระดูก
กระเจี๊ยบเขียวเป็นหนึ่งในผักที่ให้วิตามินเค จึงช่วยเสริมความหลากหลายของสารอาหารในแต่ละวันได้
แม้จะไม่ใช่อาหารที่ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ด้วยตัวเอง

7. ให้โฟเลตที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเซลล์
โฟเลตหรือวิตามินบี 9 จำเป็นต่อการสร้างสารพันธุกรรมและการแบ่งตัวของเซลล์ จึงสำคัญต่อคนทุกวัย
โดยเฉพาะช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโต สำหรับผู้ที่วางแผนตั้งครรภ์หรืออยู่ในระยะแรกของการตั้งครรภ์
กระเจี๊ยบเขียวเป็นแหล่งโฟเลตจากอาหารได้
แต่ **ไม่ใช่แทนคำแนะนำเรื่องการเสริมกรดโฟลิกตามเกณฑ์ทางการแพทย์**

เมือกของกระเจี๊ยบเขียวมีอันตรายหรือไม่?
เมือกใส ๆ ที่ออกมาเมื่อหั่นหรือต้มกระเจี๊ยบเขียวเป็นลักษณะธรรมชาติของผัก ไม่ใช่สิ่งสกปรกหรือสารเคมีอันตราย
สำหรับคนที่ไม่ชอบความลื่น อาจเลือกใช้ฝักอ่อน นำไปย่างหรือผัดด้วยไฟแรงช่วงสั้น ๆ
และหลีกเลี่ยงการหั่นเป็นชิ้นเล็กก่อนต้มเป็นเวลานาน อย่างไรก็ตาม
เมือกดังกล่าวไม่ได้มีหลักฐานเพียงพอที่จะยืนยันว่าช่วยเคลือบกระเพาะหรือรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้

กินกระเจี๊ยบเขียวอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ?

- **ลวกหรือนึ่งพอสุก** รับประทานคู่กับน้ำพริก โดยระวังไม่ให้น้ำพริกมีโซเดียมมากเกินไป
- **ใส่แกงส้ม แกงเลียง หรือซุป** ช่วยเพิ่มผักและใยอาหารในมื้อหลัก
- **ย่างหรือผัดน้ำมันน้อย** เพื่อเปลี่ยนเนื้อสัมผัสให้รับประทานง่ายขึ้น
- **ล้างให้สะอาดก่อนปรุง** และกินผักหลายชนิดสลับกันเพื่อให้ได้สารอาหารหลากหลาย

ควรหลีกเลี่ยงการทอดชุบแป้งหรือใช้น้ำมันและซอสปริมาณมากเป็นประจำ
เพราะอาจเพิ่มพลังงานและโซเดียมโดยไม่จำเป็น

ข้อควรระวัง
กระเจี๊ยบเขียวเป็นอาหารที่คนส่วนใหญ่รับประทานได้ตามปกติ
แต่ผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด **วาร์ฟาริน**
(Warfarin) ควรรักษาปริมาณอาหารที่มีวิตามินเคให้สม่ำเสมอ และปรึกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนรูปแบบการกินอย่างมาก
ส่วนผู้ที่มีอาการท้องอืดจากใยอาหารควรเริ่มกินครั้งละน้อยและเพิ่มตามความเหมาะสม
ผู้ที่เป็นเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือโรคเรื้อรังอื่น ๆ ควรใช้กระเจี๊ยบเขียวเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุล
ไม่หยุดยาและไม่ปรับการรักษาด้วยตัวเองตามคำกล่าวอ้างเกี่ยวกับสมุนไพร

สรุป
กระเจี๊ยบเขียวเป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเมื่อเทียบกับพลังงานที่ได้รับ จุดเด่นคือใยอาหาร
วิตามินซี โฟเลต และวิตามินเค ซึ่งมีส่วนช่วยสนับสนุนการขับถ่าย การควบคุมอาหาร
และการทำงานตามปกติของร่างกาย การนำกระเจี๊ยบเขียวมาปรุงเมนูง่าย ๆ อย่างลวก นึ่ง หรือใส่แกง

จึงเป็นวิธีเพิ่มผักให้มื้ออาหารได้อย่างคุ้มค่า โดยไม่จำเป็นต้องคาดหวังว่าผักเพียงชนิดเดียวจะรักษาโรคได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

1. University of Florida IFAS Extension. *Okra: Nutritional Value and Production Practices in South Florida.*https://edis.ifas.ufl.edu/publication/HS1512
2. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Fiber: The Carb That Helps You Manage Diabetes.*https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/fiber-helps-diabetes.html
3. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. *Vitamin C Fact Sheet.*https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-Consumer/
4. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. *Vitamin K Fact Sheet.*https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminK-Consumer/
5. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. *Folate Fact Sheet.*https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/
6. Systematic review and meta-analysis of okra trials. *PubMed.* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41823653/