

เคล.....พืชอีกชนิดที่น่าสนใจของตลาดไทย

Kale... interesting plant in the Thai market

สรพงษ์ เบญจศรี
Sorapong Benchasri

อนุกรมวิธานและความสำคัญของเคล

ชื่อไทย : เคลหรือคะน้าเคล

ชื่อภาษาอังกฤษ : Kale

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Brassica oleracea* var. *sabellica*

ตระกูล : Brassicaceae

ในสังคมปัจจุบันผู้บริโภคเริ่มหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองมากขึ้นกว่าในอดีต ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคมีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น ซึ่งเรื่องอาหารก็เป็นศาสตร์ที่สำคัญที่ผู้บริโภคให้ความสนใจ โดยเฉพาะอาหารสุขภาพกำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยผลผลิตหรือผลิตผลทางการเกษตร เป็นปัจจัยหลักหรือจุดเริ่มต้นในการประกอบอาหาร โดยจะเน้นเลือกซื้อสินค้าเกี่ยวกับสุขภาพ ประุงอาหารรับประทานเอง ซึ่งสินค้าที่มีแนวโน้มเติบโตดี จะเป็นกลุ่มอาหารที่เรียกว่า "ซูเปอร์ฟู้ด" หรืออาหารที่มีคุณค่าโภชนาการสูง ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามิน และมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น กลุ่มฟังก์ชันนอลฟู้ด หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำหน้าที่ให้คุณค่าทางอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย หรือจำเป็นต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยน ไปสะท้อนถึงวัฒนธรรมของการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะอาหารแห่งโลกอนาคต (Future foods) ซึ่งนอกจากฟังก์ชันนอลฟู้ด แล้ว ผู้บริโภคก็มองหาวัตถุดิบ หรือผลิตผลทางการเกษตรที่ปลอดภัยจากสารเคมี หรือสารพิษต่างๆ เช่น อาหารเกษตรอินทรีย์ (Organic foods) อาหารเพื่อสุขภาพ (Health foods) และ อาหารทางการแพทย์ (Medical foods) ซึ่งไม่ใช่ยาหรืออาหารเสริม แต่เป็นอาหารที่ออกแบบมาเพื่อผู้ป่วยเฉพาะโรคที่ไม่สามารถทานอาหารปกติได้ รวมถึงอาหารจากพืชหรือสัตว์ ที่ไม่ได้ใช้เทคโนโลยีการผลิตแบบดั้งเดิม แต่เป็นอาหารที่ได้รับการปรับแต่งโดยกระบวนการผลิตแบบใหม่ (Novel foods) เช่น การใช้นาโนเทคโนโลยีในการผลิต รวมถึงแหล่งอาหารใหม่ เช่น สาหร่าย ยีสต์ และแมลง เป็นต้น หรือพืชที่ได้รับการคัดเลือกให้ผ่านกระบวนการทางพันธุวิศวกรรม (Genetic engineering) เพื่อที่จะให้พืชชนิดนั้นมีคุณลักษณะหรือคุณสมบัติที่เฉพาะเจาะจงตรงตามความต้องการ หรือพืชดัดแปลงพันธุกรรม โดยพืชดัดแปลงพันธุกรรมข้อดีคือ มีความต้านทานต่อแมลงศัตรูพืช คงทนต่อสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หรือมีการเพิ่มขึ้นของโภชนาการ หรือชีวโมเลกุลบางอย่างที่ต้องการลงไป เพื่อให้ได้ในสิ่งตามประสงค์ ซึ่งหลายๆ ชนิดมาจากพืช เช่น มะละกอ ฟ้าย พริก ข้าว และ คะน้าหรือเคล เป็นต้น

โดย “Kale” หรือผักเคล เป็นผักใบตระกูลกะหล่ำ (Brassicaceae) ซึ่งปัจจุบันผักเคลได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น จากในอดีตเนื่องจากเป็นพืชที่อุดมไปด้วยสารสำคัญ หรือสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ (Bioactive) เช่น โพรวิตามินเอ กลูโคซิโนเลท วิตามินซี และสารประกอบฟีนอล โยอาหาร ธาตุอาหารรอง (ธาตุเหล็ก สังกะสี และแมงกานีส) และธาตุอาหารหลัก (แคลเซียม และ แมกนีเซียม) (Satheesh and Fanta, 2020) อีกทั้งจากการรายงานของนักวิจัยพบว่าผักเคลช่วยยับยั้งการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็ง เนื่องจากผักเคลมีสารประกอบฟีนอลสูงและมีสารออกฤทธิ์ที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ จึงเริ่มได้รับความนิยมและรู้จักมากขึ้น และถือได้ว่าเป็น “ซูเปอร์ฟู้ด” ทั้งรับประทานสดและแปรรูป จากการที่ผักเคลอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ จึงทำให้มีมูลค่าสูงและเป็นที่ต้องการของตลาด

มูลค่าและประเภทของเคล

"ผักเคล" หรือเคล ถูกขนานนามว่าเป็นราชินีแห่งผักสีเขียวทั้งมวล (Queen Of Greens) และได้รับการยอมรับว่าเป็น Super food หรืออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและหลากหลาย เมื่อเทียบกับผักประเภทอื่น ๆ ในปริมาณที่เท่ากัน เคลหรือคะน้าเคลจัดเป็น Queen of Green คือผักที่มีความสำคัญทางด้านเศรษฐกิจ และโภชนาการของประเทศไทย สำหรับความสำคัญด้านเศรษฐกิจ พบว่าผลผลิตของเคลมีการส่งจำหน่ายต่างประเทศมากถึง 250 ล้านบาทต่อปี และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่าในปี 2554 ประเทศไทยมีพื้นที่ปลูกพืชผัก 2,846,891.13 ไร่ ผลผลิตรวม 4.162 ล้านตัน พืชผักที่มีการปลูกมาก 10 อันดับแรก ได้แก่ พริกขี้หนูผลใหญ่ ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดฝักอ่อน กระเทียมหอมแดง พริกขี้หนูผลเล็ก ถั่วฝักยาว แตงโม กะหล่ำปลี และคะน้า หรือเคล ผลผลิตผักจะมีการออกสู่ตลาดทั้งปี แต่จะมีปริมาณมากที่สุดในช่วงฤดูหนาว คือ ระหว่างเดือนธันวาคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี สำหรับการส่งออกและนำเข้าพืชผักประเทศไทยมีการส่งออก และนำเข้าพืชผักและผลิตภัณฑ์ในรูปของผักสด ผักแช่เย็น ผักแช่แข็ง โดยในปี 2554 ประเทศไทยส่งออกผักและผลิตภัณฑ์ต่างๆ มีปริมาณ 769,845.36 ตัน มูลค่า 29,885.48 ล้านบาท และนำเข้าพืชผักและผลิตภัณฑ์ชนิดต่างๆ มีปริมาณ 518,795.52 ตัน มูลค่า 11,488.79 ล้านบาท ซึ่งเคลเป็นพืชสกุลคะน้าโดยเป็นพืชผักสำคัญชนิดหนึ่งของประเทศไทย มีชื่อสามัญว่า Chinese kale หรือ Chinese broccoli โดยเคลที่นิยมปลูกในโลกและเป็นที่นิยมมีอยู่ 7 พันธุ์หลัก ประกอบด้วย เคลใบหยิก (Curled kale), เคลไดโนเสาร์ (Dinosaur kale), เคลตะวันออก (Ornamental kale), เคลแดงรัสเซีย (Red russian kale), คะน้า (Chinese kale), เคลแดง (Redbor kale) และไซบีเรีย (Siberian kale) ซึ่งเคลแต่ละชนิดจะมีประโยชน์แตกต่างกันอย่างไรก็ตามสามารถสรุปประโยชน์ของเคลพอสังเขปได้ดังนี้

ประโยชน์ของผักเคล มีมากมายหลายประการ

1. เคลหรือผักเคลซึ่งเป็นพืชรับประทานสดจัดเป็นหนึ่งในอาหารที่มีสารอาหารมากที่สุดในโลก ซึ่งผักเคล เป็นผักที่มีตระกูลเดียวกับ กะหล่ำปลี (Cabbage) กะหล่ำดอก (Cauliflower) บรอกโคลี (Broccoli) และกะหล่ำดาว (Brussels sprouts) ซึ่งผักเคลก็มีอีกหลากหลายสายพันธุ์ แต่พันธุ์ที่พบได้มากที่สุดคือ เคลใบหยิก (Curly Kale) มีลักษณะเด่นคือ ใบสีเขียวมีลักษณะหยัก ต่างกับคะน้าไทยจากการวิจัยพบว่าเคลสด และเคลต้มมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกัน นอกจากนี้เคลมีไขมันที่น้อยมาก ซึ่งไขมันส่วนใหญ่เป็นไขมันโอเมก้า 3 ที่มีประโยชน์สูงเรียกว่ากรดอัลฟาไลโนเลนิก ด้วยความที่เคลมีสารอาหารมากแต่แคลอรีต่ำทำให้เคลเป็นหนึ่งในอาหารที่มีสารอาหารหนาแน่นมาก นอกจากนี้มีคุณค่าทางอาหารสูงเมื่อเปรียบเทียบกับพืชตระกูลกะหล่ำอื่นๆ
2. เคลหรือผักเคลประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลังคือ เควอซีทิน (Quercetin) และแคมป์เฟอร์อล (Kaempferol) ซึ่งส่วนช่วยในกลไกปกป้องมนุษย์จากอนุมูลอิสระในร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดการเสื่อมต่างๆ เช่น การเกิดริ้วรอย หรือการเกิดโรคภัยต่าง ๆ รวมถึงมะเร็งได้อีกด้วย อีกทั้งผักเคลช่วยในการปรับสมดุลของร่างกายและช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ผักเคลยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกหลายตัว เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี รวมถึง ฟลาโวนอยด์ และโพลีฟีนอล (Polyphenols) ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก
3. เคลหรือผักเคลประกอบด้วยวิตามินซีสูง วิตามินซีเป็นหนึ่งในสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถละลายน้ำได้โดยมีหน้าที่สำคัญหลายอย่างในเซลล์ร่างกายของเรา เช่น วิตามินซี จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์คอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนในระดับโครงสร้างที่มีอยู่มากที่สุดในร่างกาย

4. เคลหรือผักเคลเป็นหนึ่งในพืชที่มีวิตามินเคสูง โดยมีรายงานว่าเคลสด 1 ถ้วยมีวิตามินเค เกือบ 7 เท่าของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ซึ่งวิตามินเคเป็นสารอาหารที่สำคัญมากต่อร่างกาย เพราะช่วยให้เลือดแข็งตัว เป็นการป้องกันอาการเลือดไหลไม่หยุด โดยอาศัยหลักการกระตุ้นโปรตีนบางชนิดให้สามารถจับแคลเซียมได้ โดยวิตามินเค ที่พบในเคลเป็นวิตามินเค ประเภทเค 1 หรือฟิโลควิโนน (Phylloquinone) ซึ่งมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคหัวใจและโรคกระดูกพรุน

5. เคลหรือผักเคลช่วยลดระดับคอเรสเตอรอล โดยอาจลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ ซึ่งคอเรสเตอรอลแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ Low Density Lipoprotein (LDL) และ High Density Lipoprotein (HDL) โดย LDL คือไขมันเลวที่จะไปสะสมอยู่บนผนังหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดของเราอุดตัน ในขณะที่ HDL คือไขมันดีที่มีหน้าที่ไล่เก็บของเสียหรือไขมันส่วนเกินให้กลับคืนสู่กระแสเลือด เพื่อให้ตับนำไขมัน คอเลสเตอรอลเหล่านั้นไปสร้างเป็นกรดน้ำดี (Bile acids) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้ร่างกายย่อยไขมันทั้งหมดในร่างกายต่อไป อีกทั้งยังพบว่า ผักเคลมีฤทธิ์เป็นคอเลสเตอรามีน (Cholestyramine) หรือยาในกลุ่มที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดถึง 43 เปอร์เซ็นต์ จึงจัดได้ว่าผักเคลเข้าหลักการการบริโภคอาหารให้เป็นยาอย่างแท้จริง

6. เคลหรือผักเคลมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดมะเร็งได้ เนื่องจากมีซัลโฟราเฟน (Sulforaphane) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยต่อต้านการก่อตัวของมะเร็งในระดับโมเลกุล และ Indole-3-carbinol (I3C) ซึ่งเป็นสารที่เมื่อร่างกายได้รับเข้าไปแล้ว จะไปเปลี่ยนเป็นสารอีกตัวหนึ่ง เรียกว่า Diindolylmethane (DIM) ซึ่งให้ผลในการต่อต้านมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก ซึ่งจากการศึกษาพบว่า สารเหล่านี้ นอกจากจะพบในเคลแล้วยังสามารถพบได้ในพืชตระกูลกะหล่ำบางชนิดอีกด้วย (Samec and Salopek-Sondi, 2018)

7. ผักเคลมีปริมาณเบต้าแคโรทีนที่สูง ซึ่งทำให้ใครหลายคนเข้าใจผิดคิดว่า ผักเคลเป็นผักที่มีวิตามินเอสูงตามไปด้วย อาจเป็นเพราะเบต้าแคโรทีนเป็นสารตั้งต้นหลักของวิตามินเอ ที่สามารถเปลี่ยนรูปเป็นเรตินอล (Retinol) ได้ที่เยื่อเมือกในลำไส้เล็กและตับ อย่างไรก็ตามเบต้าแคโรทีนยังมีส่วนช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสุขภาพดวงตา ช่วยชะลอวัย และกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกายที่ชื่อ ที-เฮลเปอร์ (T-helper) ให้ทำงานด้านสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น ให้ผลดีกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต่างๆ

8. ผักเคลเป็นแหล่งรวมแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม (Calcium) แมกนีเซียม (Magnesium) และโพแทสเซียม (Potassium) เป็นต้น เคลเป็นพืชที่มีออกซาเลต (Oxalate) ต่ำมาก ซึ่งพืชหรือผักบางประเภท เช่น ผักโขม จะมีสารตัวนี้ในปริมาณที่สูง โดยฤทธิ์ของออกซาเลต คือ ยับยั้งการดูดซึมของแคลเซียมและแร่ธาตุสำคัญหลายชนิดในกระแสเลือด ส่งผลต่อร่างกาย เมื่อบริโภคแคลเซียมหรือแร่ธาตุเสริมเข้าไปมากเท่าใด ร่างกายของเราก็จะไม่ดูดซึมแร่ธาตุเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์

9. เคลหรือผักเคลมีสารที่ช่วยในการปกป้องดวงตา คือลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) ซึ่งมีมากในผักเคล นอกจากนี้พบว่าผู้ที่รับประทานอาหารที่มีลูทีนและซีแซนทีนเพียงพอมีความเสี่ยงต่อการเสื่อมสภาพของจอประสาทตาและต้อกระจกน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับสารเหล่านี้ในปริมาณที่เพียงพอ

10. เคลหรือผักเคล มีคุณสมบัติและประโยชน์หลายประการที่เป็นมิตรต่อการลดน้ำหนักของเรา ประการแรก คือผักเคลมีแคลอรีที่ไม่สูง ให้พลังงานต่ำ ถัดมาคือ ผักเคลมีโปรตีนและไฟเบอร์ ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดสองอย่างในการควบคุมน้ำหนัก ดังนั้นการบริโภคเคลนอกจะได้รับสารอาหารในปริมาณสูงแล้ว ยังมีโอกาสช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย

นอกจากนี้แล้วในการรับประทานผักเคล ซึ่งเป็นผักใบเขียวที่มีหลายสายพันธุ์ ทำให้ผักเคลมีสีรูปร่าง และลักษณะที่หลากหลาย นิยมนำมาทานแบบสดโดยทำเป็นเมนูสลัด หรือนำปั่นสมูทตี้ แต่ก็สามารถรับประทานแบบผักนึ่งทอด ต้ม หรืออบได้เช่นกัน ผักดั้นอ่อน (baby vegetables) เป็นผักที่เก็บเกี่ยวในช่วงระยะต้นของการเจริญเติบโตโดยปกติจะมีอายุประมาณ 15 ถึง 35 วัน (ภาพที่ 1) มีรายงานจากนักโภชนาการกล่าวว่า ผักเคลดั้นอ่อน และ ผักเคลดั้นเต็มวัย มีสารอาหารเหมือนกัน แต่ดั้นอ่อนจะมีรสชาติอ่อนกว่านุ่มนวลกว่า และทานสดได้ง่ายกว่า ส่วนผักโตเต็มวัย (Mature greens) เป็นผักที่เก็บเกี่ยวอายุระหว่าง 40-65 วัน ยังคงสงสัยกันว่าผักดั้นอ่อนมีสารอาหารมากกว่าหรือน้อยกว่า ซึ่งจริงๆ แล้วผักไม่ว่าจะแก่หรืออ่อนก็ดีกับสุขภาพทั้งหมด และ มีสารอาหารเท่ากัน แต่ในการทำอาหาร ผักเคลที่โตเต็มวัยจะเหมาะกับการทำอาหาร หรืออบได้ดีกว่า



ภาพที่ 1 โรงเรือนแปลงปลูกเคล

จากความสำคัญทั้งด้านคุณค่าทางโภชนาการและเศรษฐกิจ “เคล” จึงเป็นพืชที่น่าสนใจของเกษตรกรไทยอีกชนิดหนึ่ง

เอกสารอ้างอิง (Reference)

- Šamec, D., Urlić B. & Salopek-Sondi, B. 2018. Kale (*Brassica oleracea* var. *acephala*) as a superfood: Review of the scientific evidence behind the statement. *Critical Reviews In Food Science and Nutrition* 59(4):2411-2422.
- Satheesh, N. & Fanta, SW. 2020. Kale: Review on nutritional composition, bioactive compounds, anti-nutritional factors, health beneficial properties and value-added products. *Cogent Food & Agriculture* , 6: 1811048 <https://doi.org/10.1080/23311932.2020.1811048>.