

# ผักกาดหอม

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี


**ผักสลัด** หรือ **ผักกาดหอม** (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Lactuca sativa*) เป็นพืชในวงศ์ Asteraceae ลำต้นเดี่ยว แต่ส่วนที่เจริญมากที่สุดคือใบ แต่ละสายพันธุ์ก็มีช่วงฤดูกาลที่เหมาะสมไม่เหมือนกัน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและยุโรป ประเทศจีนปลูกผักกาดหอมมาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 5 ผักกาดหอมมีชื่อเรียกอื่น ๆ อีกเช่น *ผักสลัด* *ผักกาดยี่* *ฟ้งฉ่าย* เป็นต้น

มนุษย์นำใบของผักกาดหอมมาบริโภค มักใช้เป็นส่วนประกอบของสลัด แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์ ทาโก้ หรือรับประทานเป็นผักสด แกล้มกับอาหารรสจัดจำพวกยำหรือลาบ สาเหตุใ้หมู หรือข้าวเกรียบปากหม้อ หรือแม้แต่ใช้เป็นผักตกแต่งเพื่อความสวยงาม ผักกาดหอมมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ความต้องการใช้ผักกาดหอมของผู้บริโภคมีอยู่ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะช่วงที่มีเทศกาลงานต่าง ๆ เช่น งานปีใหม่ จะขายดีเป็นพิเศษ

## สรรพคุณ

1. ผักกาดหอม มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด จึงช่วยในการป้องกันและต่อต้านมะเร็งได้ (ใบ)[2]
2. น้ำคั้นจากทั้งต้น นำมาใช้ปรุงเป็นยาบำรุงร่างกายได้ (ทั้งต้น)[4]
3. ช่วยในการนอนหลับ ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย แก้อารมณ์เสีง่าย โดยดร. ดันแคน (แพทย์ยุคกลางชาวอังกฤษ) ในใบหรือก้านของผักกาดหอมจะมีสารผสมที่มีชื่อว่า “แลกทูคาเรียม” (Lactucarium) ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติทำให้เกิดอาการง่วงนอน #ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย การรับประทานผักกาดหอมแบบสด ๆ ก่อนนอนหรือรับประทานเป็นอาหารมื้อเย็น จึงช่วยทำให้เรานอนหลับได้สบายยิ่งขึ้นนั่นเอง[2],[5]
4. ผักกาดหอมมีน้ำเป็นองค์ประกอบโดยส่วนมาก จึงเป็นผักที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน[3]
5. ผักกาดหอมอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ที่ช่วยเสริมการสร้างเม็ดเลือดหรือฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง และยังช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย หรือมีสมาธิสั้น การเรียนรู้ลดลง[3]
6. น้ำคั้นจากใบ ช่วยแก้ไข้ได้ (ใบ)[2],[5]
7. น้ำคั้นจากใบใช้เป็นยาแก้ไอได้เป็นอย่างดี (ใบ)[2],[5]
8. เมล็ดผักกาดหอมตากแห้งประมาณ 5 กรัม นำมาชงกับน้ำร้อน 1 ถ้วยกาแฟ ใช้ดื่มก่อนอาหารเช้าและเย็น ถ้าหากใช้ต้นให้ใช้เพียงครึ่งต้นทานเพื่อช่วยขับเสมหะและแก้อาการไอ และไม่ควรใช้มากเกินไป (เมล็ด,ต้น)[5]
9. สรรพคุณผักกาดหอม ช่วยขับเหงื่อ (น้ำคั้นจากใบ)[2],[5]

ผักกาดหอม



ทุ่งผักกาดแก้วในรัฐแคลิฟอร์เนีย

การจำแนกชั้นทางวิทยาศาสตร์

อาณาจักร: พืช

เคลด: พืชมีท่อลำเลียง

เคลด: พืชดอก

เคลด: พืชใบเลี้ยงคู่แท้

เคลด: แอสเทอริด

อันดับ: อันดับทานตะวัน

วงศ์: วงศ์ทานตะวัน

เผ่า: Cichorieae

สกุล: สกุลผักกาดหอม

L.

สปีชีส์: *Lactuca sativa*

ชื่อทวินาม

***Lactuca sativa***

L.

ชื่อพ้อง<sup>[1][2]</sup>

*Lactuca scariola* var. *sativa*

(Moris)

*L. scariola* var. *integrata* (Gren. and Godr.)

10. ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ (น้ำคั้นจากทั้งต้น)[4]
11. การรับประทานผักกาดหอมจะช่วยในการขับถ่าย ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูกได้ (ทั้งต้น)[4]
12. น้ำคั้นจากทั้งต้น ใช้เป็นยาระบายได้ (ทั้งต้น)[4]
13. ช่วยขับลมในลำไส้ (น้ำคั้นจากทั้งต้น)[4]
14. ช่วยขับพยาธิ (น้ำคั้นจากทั้งต้น)[4]
15. ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำคั้นจากใบ, เมล็ด)[2],[5]
16. ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร (เมล็ด)[5]
17. เมล็ดผักกาดหอม ใช้รักษาโรคตับ (เมล็ด)[5]
18. น้ำคั้นจากทั้งต้นใช้ทาฝีมะม่วงที่ริดเอาหนองออกแล้วได้ (ทั้งต้น)[4]
19. ช่วยระงับอาการปวด (เมล็ด)[5]
20. ช่วยแก้อาการปวดเอว (เมล็ด)[5]
21. เมล็ดผักกาดหอม สรรพคุณช่วยขับน้ำนมของสตรีหลังคลอดบุตร (เมล็ด)[2],[5]

*L. scariola* var. *integrifolia*  
(G.Beck)

## การเพาะปลูก

ผักกาดหอมเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วน แต่ก็สามารถปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด ดินที่ใช้ปลูกต้องระบายน้ำได้ดี มีค่า pH ในดิน 6.5-7 ขุดดินเป็นร่องดินแล้วหว่านเมล็ดลงไป รดน้ำวันละ 2 เวลา เข้า-เย็น อย่างสม่ำเสมอ เมื่อผักกาดหอมงอกแล้วอาจต้องมีการย้ายกล้าออกเพื่อไม่ให้อยู่ติดกันแน่นเกินไป ผักกาดหอมเป็นผักที่ไม่ค่อยมีแมลงรบกวน จึงไม่จำเป็นต้องฉีดยาฆ่าแมลง แมลงศัตรูพืชที่พบบ้างก็มีเพลี้ย กับหนอนกระทู้หอม ซึ่งพบมากในฤดูหนาวแถวภาคกลางและภาคเหนือ อายุการเก็บเกี่ยวผักกาดหอมประมาณ 40-50 วัน (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ วิกิตำรา)

## อ้างอิง

1. "*Lactuca sativa*". Kew Royal Botanical Gardens. คลังข้อมูลเก่าเก็บจากแหล่งเดิมเมื่อ 2012-11-02. สืบค้นเมื่อ 2 April 2012.
2. "*Lactuca serriola* L". United States Department of Agriculture. คลังข้อมูลเก่าเก็บจากแหล่งเดิมเมื่อ 5 June 2012. สืบค้นเมื่อ 2 April 2012.

## วรรณกรรม

- Bradley, Fern Marshall; Ellis, Barbara W.; Martin, Deborah L., บ.ก. (2009). *The Organic Gardener's Handbook of Natural Pest and Disease Control*. Rodale. ISBN 978-1-60529-677-7.
- Davey, M. R.; Anthony, P.; Van Hooff, P.; Power, J. B.; Lowe, K. C. (2007). "Lettuce". *Transgenic Crops*. Biotechnology in Agriculture and Forestry. Vol. 59. Springer. ISBN 978-3-540-36752-9.
- Katz, Solomon H.; Weaver, Williams Woys (2003). *Encyclopedia of Food and Culture*. Vol. 2. Scribner. ISBN 978-0-684-80565-8.
- Weaver, Williams Woys (1997). *Heirloom Vegetable Gardening: A Master Gardener's Guide to Planting, Seed Saving and Cultural History*. Henry Holt and Company. ISBN 978-0-8050-4025-8.

## แหล่งข้อมูลอื่น

-  วิกิมีเดียคอมมอนส์มีสื่อเกี่ยวกับ *Lactuca sativa*

- [การปลูกผักกาดหอมเพื่อผลิตเมล็ดพันธุ์](http://www.doe.go.th/library/html/detail/Vetgetab/index3.htm) (<http://www.doe.go.th/library/html/detail/Vetgetab/index3.htm>) Archived (<https://web.archive.org/web/20090502142721/http://www.doe.go.th/library/html/detail/Vetgetab/index3.htm>) 2009-05-02 ที่ [เวย์แบ็กแมชชีน](#)
- 

เข้าถึงจาก "<https://th.wikipedia.org/w/index.php?title=ผักกาดหอม&oldid=10044414>"